



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

**Alda Indrawan
Tri Agus Prasetijo**

SD/MI Kelas IV

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia
Dilindungi Undang-Undang.

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV

Penulis

Alda Indrawan
Tri Agus Prasetyo

Penelaah

Advendi Kristiyandaru
Johan Irmansyah

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
Maharani Prananingrum
Agustina

Kontributor

Agung Sudaryono
Dimas Wihandoko

Ilustrator

Miriam Nenis

Editor

Yodi Kurniadi

Editor Visual

Siti Wardiyah

Desainer

Malikul Falah

Penerbit

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dikeluarkan oleh

Pusat Perbukuan
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan Pertama, 2024

ISBN 978-623-388-535-5 (no.jil.lengkap)
978-623-388-545-4 (jil.4 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 12/16 pt., SIL Open Font License.
x, 198 hlm.: 21 × 29,7 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Buku berkaitan erat dengan kurikulum. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada kurikulum yang berlaku, yaitu Kurikulum Merdeka.

Salah satu bentuk dukungan terhadap implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan ialah mengembangkan buku teks utama yang terdiri atas buku siswa dan panduan guru. Buku ini merupakan sumber belajar utama dalam pembelajaran bagi siswa dan menjadi salah satu referensi atau inspirasi bagi guru dalam merancang dan mengembangkan pembelajaran sesuai karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik. Keberadaan buku teks utama ini diharapkan menjadi fondasi dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila yang beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia; berkebinekaan global, berjiwa gotong royong, mandiri, kritis, dan kreatif.

Buku teks utama, sebagai salah satu sarana membangun dan meningkatkan budaya literasi masyarakat Indonesia, perlu mendapatkan perhatian khusus. Pemerintah perlu menyiapkan buku teks utama yang mengikuti perkembangan zaman untuk semua mata pelajaran wajib dan mata pelajaran peminatan, termasuk Pendidikan Khusus. Sehubungan dengan hal itu, Pusat Perbukuan merevisi dan menerbitkan buku-buku teks utama berdasarkan Capaian Pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkolaborasi dalam upaya menghadirkan buku teks utama ini. Kami berharap buku ini dapat menjadi landasan dalam memperkuat ketahanan budaya bangsa, membentuk mentalitas maju, modern, dan berkarakter bagi seluruh generasi penerus. Semoga buku teks utama ini dapat menjadi tonggak perubahan yang menginspirasi, membimbing, dan mengangkat kualitas pendidikan kita ke puncak keunggulan.

Jakarta, Juli 2024
Kepala Pusat Perbukuan,

Supriyatno, S.Pd., M.A.

Prakata

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas izin dan karunia-Nya, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas IV ini dapat diselesaikan. Buku ini digunakan oleh kalian, siswa kelas IV jenjang SD/MI, sebagai buku teks yang menjadi sumber belajar utama. Buku siswa ini terdiri atas 5 bab. Setiap babnya diawali dengan konteks keseharian kalian yang berkaitan dengan materi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang akan dibahas. Kalian juga diajak untuk ikut ambil bagian sebagai warga global yang bertanggung jawab dalam merespons isu-isu global yang sedang terjadi. Isu-isu itu antara lain *screen time*, gaya hidup aktif, dan aktivitas fisik yang menyenangkan. Berbagai aktivitas yang disajikan pada buku ini adalah topik keseharian dan kontekstual yang dapat diamati dalam keseharian kalian.

Keunggulan buku siswa ini yaitu (1) telah disesuaikan dengan Capaian Pembelajaran terbaru Maret 2024, (2) ulasan materi disesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terkini serta mengangkat isu global, (3) ragam aktivitas dapat menumbuhkan kelima dimensi Profil Pelajar Pancasila, (4) aktivitas proyek yang berkontribusi pada tercapainya agenda pembangunan berkelanjutan PBB 2030, serta (5) sistematika penulisan yang terperinci dengan aktivitas yang beragam sehingga kalian dapat memahami materi dengan mudah.

Akhir kata, penulis berharap semoga buku ini dapat memberikan kontribusi pada iklim merdeka belajar dalam proses pembelajaran di kelas yang menyenangkan dan bermakna. Penulis menantikan masukan dari pembaca untuk penyempurnaan isi buku pada masa mendatang.

Jakarta, Mei 2024

Tim Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	v
Ada Apa di Buku ini?	vii
Bab 1 Ayo, Bergerak!	1
A. Bergerak Berpindah Tempat.....	4
B. Bergerak tanpa Berpindah Tempat.....	13
C. Bergerak Menggunakan Benda.....	19
D. Bergerak di Air	29
Uji Kompetensi	34
Pengayaan	36
Refleksi	36
Bab 2 Ayo, Bermain!.....	37
A. Permainan Invasi.....	39
B. Permainan Net.....	46
C. Permainan Lapangan.....	52
D. Permainan Target	57
E. Permainan Kooperatif.....	62
Uji Kompetensi	68
Pengayaan	70
Refleksi	70
Bab 3 Ayo, Merangkai Gerak!	71
A. Aktivitas Gerak Berirama	73
B. Aktivitas Senam.....	88
C. Aktivitas Bela Diri.....	103
Uji Kompetensi	114
Pengayaan	116
Refleksi	116

Bab 4 Ayo, Bugarkan Tubuhmu!	119
A. Aktivitas Fisik yang Menyenangkan	121
B. Berpartisipasi dalam Berbagai Aktivitas Fisik	141
C. Kebugaran Jasmani itu Penting	147
Uji Kompetensi	153
Pengayaan	156
Refleksi	156
Bab 5 Hidup yang Menyehatkan	157
A. <i>Awas Screen Time!</i>	160
B. Mengenal Pola Makanan Sehat dan Bergizi	166
C. Penanganan Cedera Ringan	174
Uji Kompetensi	181
Pengayaan	185
Refleksi	186
Daftar Pustaka	187
Indeks	190
Pelaku Perbukuan	191

Ada Apa di Buku Ini?

Di kelas IV pada fase B ini kamu akan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap sehingga dapat menunjukkan kemampuan dalam menghaluskan keterampilan gerak dasar dan memperagakan konsep gerak di dalam berbagai situasi gerak. Kamu juga akan menerapkan strategi gerak sederhana untuk memecahkan masalah gerak dan meningkatkan capaian gerak. Selain itu, kamu akan belajar menyusun aturan dan menerapkan *fair play* melalui berbagai peran di dalam konteks gerak serta mengidentifikasi hal-hal yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.

Jika kamu menemukan simbol atau tanda dalam buku ini, itu menunjukkan kegiatan apa yang akan kamu lakukan. Ayo, kita cermati!



Pertanyaan Esensial

Pertanyaan besar yang akan membantu kamu memahami pelajaran ini lebih mendalam.

Tujuan Pembelajaran

Dalam bab ini, kamu akan belajar tentang bagaimana menyesuaikan strategi gerak dan menerapkan *fair play* dalam aktivitas jasmani yang menyenangkan.

Kata Kunci

- permainan
- menyerang
- bertahan
- strategi
- *fair play*

Siap-Siap Belajar

Setelah kamu mempelajari konsep gerak dan keterampilan gerak fundamental di bab 1, ada beberapa konsep gerak yang harus dipahami dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Pernahkah kamu bermain sendiri?
2. Pernahkah kamu bermain dengan teman-temanmu?
3. Permainan apa yang kamu mainkan?



Gambar Permainan Menjaga Harta Karun

42 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV



Tujuan Pembelajaran

Bagian ini menjelaskan tujuan yang harus kamu capai ketika belajar.



Kata Kunci

Kata-kata ini menunjukkan bagian yang akan kamu alami artinya pada bab ini.



Siap-Siap Belajar

Kegiatan awal untuk mempersiapkan kamu memulai pembelajaran.

Kamu dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk variasi gerak dasar langkah kaki aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Ayo, Ceritakan!

Setelah melakukan variasi gerak dasar langkah kaki, coba kamu sampaikan atau jelaskan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan variasi gerak dasar langkah kaki. Tuliskan hasil capaian belajarmu di buku catatan atau buku tugas, kemudian sampaikan kepada gurumu.

2. Aktivitas Variasi Gerak Dasar Ayunan Lengan

Kamu telah melakukan variasi gerak dasar langkah kaki aktivitas gerak berirama. Sekarang, ayo kita lanjutkan dengan mempelajari variasi gerak dasar ayunan lengan aktivitas gerak berirama!

Gerakan variasi dasar ayunan lengan dalam gerak berirama yaitu mengayunkan lengan ke berbagai arah seperti ayunan satu lengan depan belakang, ayunan satu lengan ke depan dan ke samping, dan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.

Ayo, Mengamati!

Amatilah variasi gerak dasar ayunan lengan aktivitas gerak berirama di tayangan video. Berdasarkan hasil pengamatan, coba kamu jelaskan variasi gerak dasar ayunan lengan tersebut. Jika menemukan kesulitan, cobalah berdiskusi dengan temanmu atau minta bantuan kepada guru.

a. Aktivitas Mengayunkan Satu Lengan Depan

Ayo, Mencoba!

- 1) Hitungan 1: Ayunkan lengan kanan lurus ke depan berbarengan dengan langkah kaki kiri. Pada saat yang sama lengan kiri bergerak rileks ke belakang dengan lutut sedikit mengeper.

86 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV



Ayo, Sampaikan!

Pada bagian ini, kamu akan belajar menyampaikan ide, gagasan, dan perasaan tentang materi yang dipelajari.



Ayo, Mengamati!

Pada bagian ini, kamu akan belajar dengan cara mengamati situasi gerak yang nyata.



Gambar Aktivitas latihan gerakan berlari di tempat.



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikanlah hasil peragaan yang telah kamu lakukan, baik dengan rekan sejawat maupun guru. Lakukan kembali aktivitas latihan gerakan berlari di tempat. Catat dan perhatikan dengan saksama apa yang kamu rasakan:

- Identifikasilah bagian tubuh mana saja yang digerakkan untuk melakukan aktivitas ini!
- Bandungkan gerakan yang kamu lakukan dengan pengamatan terhadap gerakan temanmu! Tentukan gerakan mana yang paling mudah dilakukan olehmu!
- Jika mengalami kesulitan, jangan ragu untuk bertanya atau berdiskusi dengan guru atau teman.

- Aktivitas latihan gerakan berlari di tempat dilanjutkan dengan berlari cepat



Ayo, Mencoba!

Coba kamu peragakan aktivitas latihan berlari di tempat dilanjutkan dengan berlari cepat berikut!

- Gerakan berlari di tempat dilanjutkan dengan berlari cepat. Lakukan dengan koordinasi yang baik.
- Gerakan ini selain melatih kekuatan otot kaki, juga untuk melatih daya reaksi.

148

Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV



Ayo, Berdiskusi!

Pada bagian ini, kamu akan mendiskusikan tentang apa yang sedang dipelajari.



Ayo, Mencoba!

Pada bagian ini, kamu akan belajar dengan cara melakukan atau mempraktikkan.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
- Penerapan konsep kesadaran ruang umum, arah, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang dalam permainan. - Kerja sama - Kreativitas	- Berapa banyak satelit (balon) yang berhasil dipertahankan agar tidak jatuh? - Bagaimana cara terbaik berkomunikasi dengan teman-temanmu untuk mempertahankan satelit?



Asesmen Formatif

- Konsep gerak apa saja yang sudah kamu pelajari melalui beberapa permainan kooperatif?
- Apa saja yang dapat kamu pelajari melalui permainan kooperatif?
- Tuliskan jawabanmu di buku catatan atau buku tugas!



Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling tepat!

- Permainan invasi merupakan permainan yang bertujuan
 - menyerang daerah lawan dan meraih poin
 - membentuk pola
 - mengenai sasaran dengan tepat
 - melewati net
- Permainan pukul bulu merupakan contoh jenis permainan
 - invasi
 - net
 - lapangan
 - target
- Permainan yang membutuhkan ketenangan dan ketepatan yang tinggi dalam melempar benda merupakan permainan
 - invasi
 - net
 - target
 - lapangan



Tugas

Pada bagian ini, kamu akan belajar dengan cara melakukan atau mempraktikkan.



Uji Kompetensi

Kamu akan mengerjakan tugas untuk menilai sejauh mana pencapaian tujuan pembelajaran.

D. Praktik

Lakukan aktivitas berikut secara berpasangan dengan temanmu. Lakukan secara bergantian.

1. Pilihlah salah satu cara mengukur denyut nadi dan praktikkan!
2. Hitunglah denyut nadi temanmu dalam satu menit!
3. Laporkan hasilnya kepada gurumu!



Pengayaan

Lakukan latihan aktivitas kebugaran jasmani yang sudah kamu pelajari secara rutin, misalnya seminggu 3 kali pada pagi atau sore hari. Lakukan secara bertahap hingga semakin sering semakin bagus, dan akan membuat tubuhmu semakin bugar. Lakukan di dekat lingkungan rumahmu. Pastikan tempat yang kamu pilih aman. Setelah 1 bulan, ceritakan kepada gurumu apa yang kamu rasakan!



Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan Bab 4 di buku ini. Coba kamu periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab 4? Salinlah tabel berikut di buku tugasmu! Berilah tanda centang (✓) sesuai dengan pengalamannya!

Pengalamanku	Sudah Bisa	Masih Perlu Belajar
Menemukan faktor-faktor yang menyebabkan aku senang melakukan aktivitas fisik atau kebugaran jasmani		
Menjelaskan jenis aktivitas fisik dan kegunaannya untuk kebugaran jasmani		
Selalu berpartisipasi dalam aktivitas fisik di sekolah baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler		
Mengenal ciri-ciri orang dalam kondisi fisik bugar		
Mengetahui manfaat mengukur denyut nadi		



Pengayaan

Kamu akan belajar lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman terhadap materi yang sedang atau telah dipelajari.



Refleksi

Kamu akan mengulas kembali materi pembelajaran yang telah dipelajari sebelumnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Alda Indrawan dan Tri Agus Prasetijo
ISBN: 978-623-388-545-4

Bab 1

Ayo, Bergerak!



Mengapa kita perlu belajar tentang konsep gerak?



Tujuan Pembelajaran

Dalam bab ini, kamu akan belajar tentang bagaimana menerapkan konsep gerak dan keterampilan gerak dasar dalam situasi gerak baru yang menyenangkan.



Kata Kunci

- aktivitas air
- jalan
- lari
- lompat
- loncat
- melempar
- meliuk
- menangkap
- menekuk
- menendang
- menghentikan



Siap-Siap Belajar

Belajar tentang gerak berpindah tempat, tanpa berpindah tempat, dan mengontrol objek memang sangat menyenangkan. Pada bab ini, kamu akan kembali mempelajari beberapa hal tersebut dengan situasi yang baru dan dikombinasikan dengan pemahaman tentang konsep gerak. Hingga pada akhirnya kamu dapat memilih aktivitas apa saja yang dapat kamu lakukan dan memperoleh manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.

Sebelum mulai bergerak, kamu harus memahami konsep gerak untuk memudahkan menyimpulkan manfaat dan tujuan dari gerakan yang akan dilakukan. Ada beberapa konsep gerak yang harus dipahami dengan menjawab beberapa pertanyaan berikut:

1. Pernahkah kalian bergerak di tempat?
2. Pernahkah kalian bergerak di lapangan yang luas?
3. Pernahkah kalian bergerak menggunakan tenaga yang kuat?
4. Pernahkah kalian bergerak menggunakan benda?



Gambar Contoh Gerakan

Ayo, perdalam pengetahuanmu tentang konsep gerak! Konsep gerak mencakup segala hal mulai dari arah pergerakan, seberapa besar kekuatan yang digunakan, kesadaran spasial atau ruang, hingga cara mengendalikan tubuh saat bergerak. Dengan menguasai konsep-konsep tersebut, kamu dapat memperluas pengalaman gerak menjadi lebih kompeten dan percaya diri. Konsep gerak meningkatkan pengalaman gerakan dengan menciptakan ratusan variasi keterampilan. Konsep gerak dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori berikut:

1. Kesadaran Ruang

Kesadaran ruang berfokus pada ke mana tubuh bergerak. Kamu dapat mengembangkan kesadaran ruang atau spasial ketika bergerak dalam ruang pribadi dan ruang umum, serta memperoleh keterampilan dalam bergerak ke berbagai arah, pada jalur yang berbeda, melalui berbagai tingkat, dan perluasan.

- a. Lokasi: ruang pribadi dan ruang umum
- b. Arah: depan, belakang, kanan, kiri, atas, dan bawah
- c. Tingkatan atau level: rendah, sedang, dan tinggi
- d. Jalur: lurus, zig-zag dan berkelok
- e. Perluasan: dekat dan jauh

2. Kesadaran Upaya

Kesadaran upaya berfokus pada bagaimana tubuh bergerak. Kamu dapat belajar menggunakan tenaga, waktu, dan aliran untuk memperkaya gerakanmu.

- a. Tenaga: kuat dan lemah
- b. Waktu: cepat dan lambat
- c. Aliran: dibatasi dan tidak dibatasi

3. Kesadaran Hubungan

Kesadaran hubungan berfokus pada hubungan tubuh terhadap bagian tubuh yang lain, orang, atau benda dalam gerakan. Hal ini membantu kamu membangun kesadaran bagaimana bagian tubuh berkaitan dengan yang lainnya selama melakukan gerakan. Selain itu, bagaimana melakukan gerakan individual, berpasangan, dan kelompok serta gerakan yang menggunakan benda. Nah, untuk lebih memahami konsep gerak, dalam bab ini kamu akan belajar menerapkan konsep gerak dalam berbagai keterampilan gerak dasar.

Bergerak Berpindah Tempat

Sebelum kamu melakukan aktivitas bergerak berpindah tempat, pelajari dahulu beberapa aktivitas sederhana berikut!



Ayo, Mengamati!

Pergilah ke halaman sekolah dan berjalanlah di halaman sekolah. Amatilah gerakan berpindah tempat seperti orang berjalan, mobil bergerak, burung terbang, dan lain-lain. Catat apa saja yang dapat kalian amati! Gerakan apa saja yang dapat kalian lakukan dengan berpindah tempat?

Setelah kamu mengamati berbagai macam gerak berpindah tempat di sekitarmu, dapat disimpulkan bahwa gerak berpindah tempat adalah jenis gerakan yang melibatkan perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lain menggunakan anggota tubuh. Ini adalah gerakan yang mendasar dalam aktivitas fisik dan memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari.

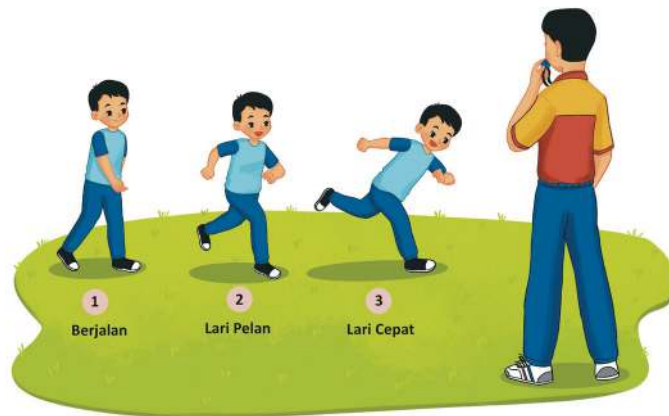
Setelah kamu memahami apa itu gerak berpindah tempat, coba lakukan beberapa aktivitas berikut dengan menerapkan konsep gerak!

1. Bermain Kecepatan Jalan dan Lari



Ayo, Mencoba!

- Sebelum memulai permainan, fokuskan perhatian kalian pada aba-aba dari guru.
- Lakukan gerakan berjalan ketika guru meniup peluit satu kali.
- Ketika guru meniup peluit dua kali, lakukan gerakan lari pelan.
- Ketika guru meniup peluit tiga kali, larilah secepat-cepatnya.



Gambar Bermain Kecepatan Jalan dan Lari

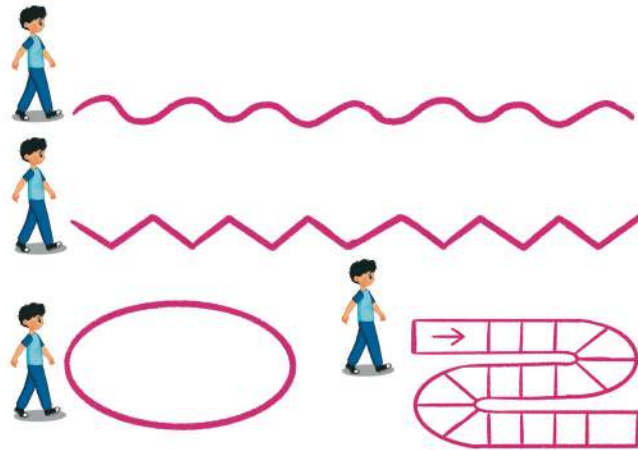
Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Melakukan aktivitas permainan kecepatan jalan dan lari untuk memahami kesadaran ruang umum dan waktu (cepat lambat).	- Apakah kamu kesulitan bergerak untuk menurunkan kecepatan dari berlari cepat ke berlari pelan? - Bagian aktivitas mana yang sulit dilakukan? - Bagian aktivitas mana yang mudah dilakukan?

2. Berjalan Mengikuti Jalur



Ayo, Mencoba!

- Berjalanlah pelan mengikuti jalur yang disediakan.
- Lakukan gerakan berjalan sesuai dengan instruksi gurumu.
- Buatlah jalurmu sendiri yang lebih menantang.



Gambar Berjalan mengikuti Jalur.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Berjalan mengikuti jalur untuk memahami kesadaran jalur.	- Jalur apa saja yang sudah kamu lewati? - Adakah jalur yang sudah kamu buat sendiri? Jalur seperti apa?

3. Berjalan dan Melompat Melewati Rintangan Tongkat



Ayo, Mencoba!

- Berjalanlah pelan dilanjutkan melompati rintangan tongkat atau benda yang lebih aman yang dipegang guru.
- Ketinggian rintangan tongkat dapat dinaik-turunkan oleh guru.
- Lakukan gerakan berulang kali sesuai dengan petunjuk guru.



Gambar Berjalan dan melompat melewati rintangan tongkat.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Melakukan aktivitas melompati rintangan tongkat untuk memahami kesadaran hubungan dengan benda.	- Berapa kali kamu melompati rintangan tongkat? - Apa strategimu ketika guru mengubah tinggi rintangan tongkat?

4. Berlari dan Melompat Melewati Rintangan Gawang



Ayo, Mencoba!

- Berbarislah berbanjar dengan teman-temanmu.
- Berlarilah ketika mendengar aba-aba dari guru.
- Lewati gawang dengan cara melompat.
- Setelah melompat, kalian harus melakukan pendaratan dengan baik.
- Gerakan tersebut dapat diulangi dengan menambah tinggi gawang atau menambah jumlah gawang sebagai tantangan lebih lanjut.



Gambar Berlari dan melompat melewati rintangan gawang.

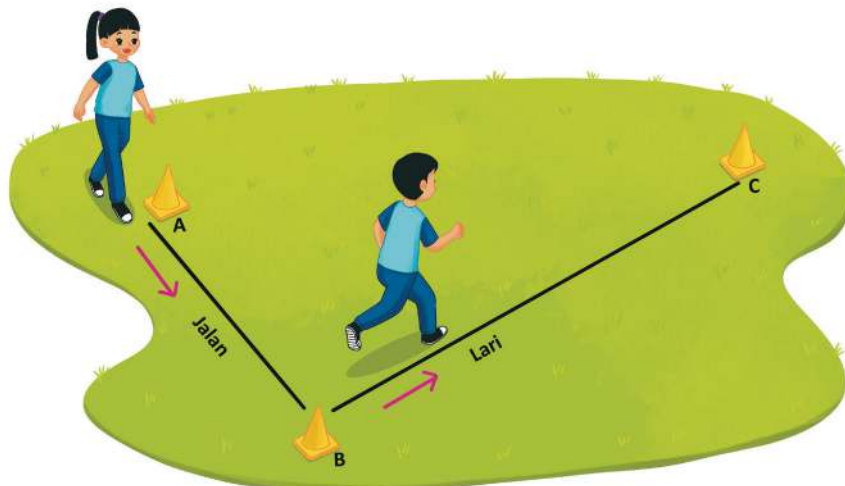
Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Melakukan aktivitas melompati rintangan gawang untuk memahami kesadaran hubungan dengan benda.	- Berapa kali kamu melompati rintangan gawang? - Apa strategimu ketika guru menambah jumlah rintangan gawang?

5. Berjalan Diteruskan Berlari dengan Mengubah Arah



Ayo, Mencoba!

- Kalian diminta untuk mengikuti serangkaian gerakan yang berurutan dengan baik, dimulai dengan berjalan dari titik A ke titik B yang memiliki jarak 5 meter.
- Setelah mencapai titik B, langkah berikutnya adalah berlari sejauh 10 meter menuju titik C.
- Gerakan ini diulang berkali-kali dengan memodifikasi jarak, jumlah titik, dan sudut arah sehingga kalian dapat terus mengasah kecepatan dengan disiplin dan terarah.



Gambar Berjalan diteruskan berlari dengan mengubah arah.

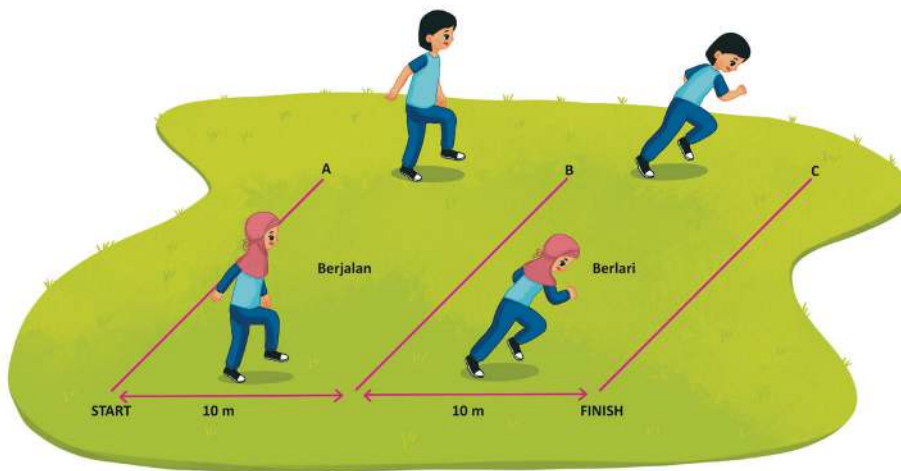
Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Memahami konsep gerak kesadaran arah, lambat cepat dan jalur.	- Apa yang kamu rasakan ketika dari gerakan berjalan, kemudian langsung berganti arah dengan gerakan berlari? - Situasi mana yang paling sulit kamu lakukan? Mengapa?

6. Berjalan dengan Mengangkat Lutut kemudian Berlari



Ayo, Mencoba!

- Berjalan dari titik A dengan mengangkat lutut sampai titik B.
- Lanjutkan dengan gerakan berlari cepat dari titik B sampai titik C.
- Lakukan rangkaian gerakan tersebut berulang kali sesuai dengan petunjuk guru.



Gambar Berjalan dengan Mengangkat Lutut kemudian Berlari

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Memahami kesadaran ruang umum dan waktu lambat cepat.	- Apa yang kamu rasakan ketika dari gerakan berjalan dengan mengangkat lutut, kemudian langsung berlari? - Adakah bagian yang sulit kamu lakukan? Mengapa?

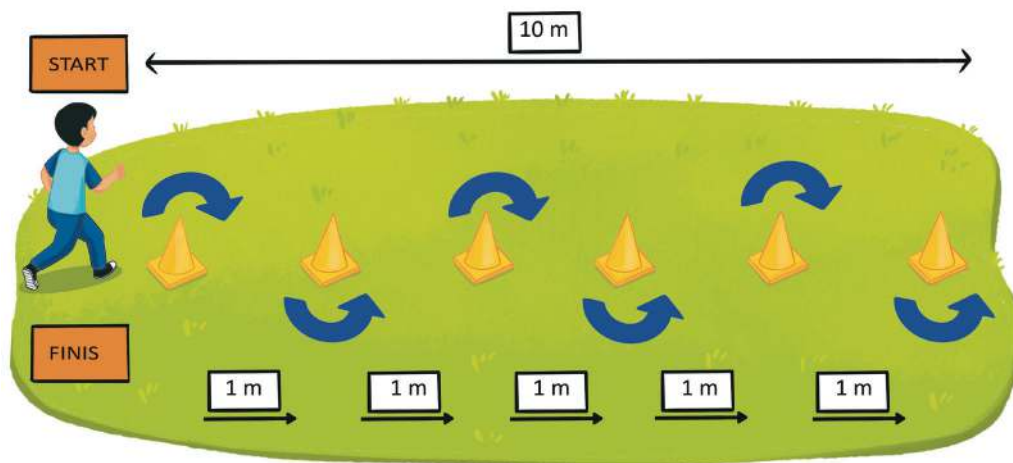
7. Gerakan Berlari Berbelok



Ayo, Mencoba!

- Berdirilah dengan posisi yang siap.
- Perhatikan dengan baik saat guru memberi instruksi.

- c. Ketika kalian mendengar aba-aba “Ya” atau suara peluit dari guru, berlariilah secepat mungkin melewati rintangan atau tanda yang telah disiapkan oleh guru dengan jarak sekitar 1 meter di antara setiap tanda. Lewati rintangan itu dengan berbelok saat berlari.
- d. Lakukan semua ini sambil berlomba dengan teman-temanmu.



Gambar Gerakan Berlari Berbelok

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Berlari dengan jalur berbelok untuk memahami kesadaran jalur.	• Apa yang kamu rasakan setelah melakukan kegiatan ini? • Adakah jalur lain yang ingin kamu buat sendiri? Jika ada, susunlah dengan teman-temanmu!

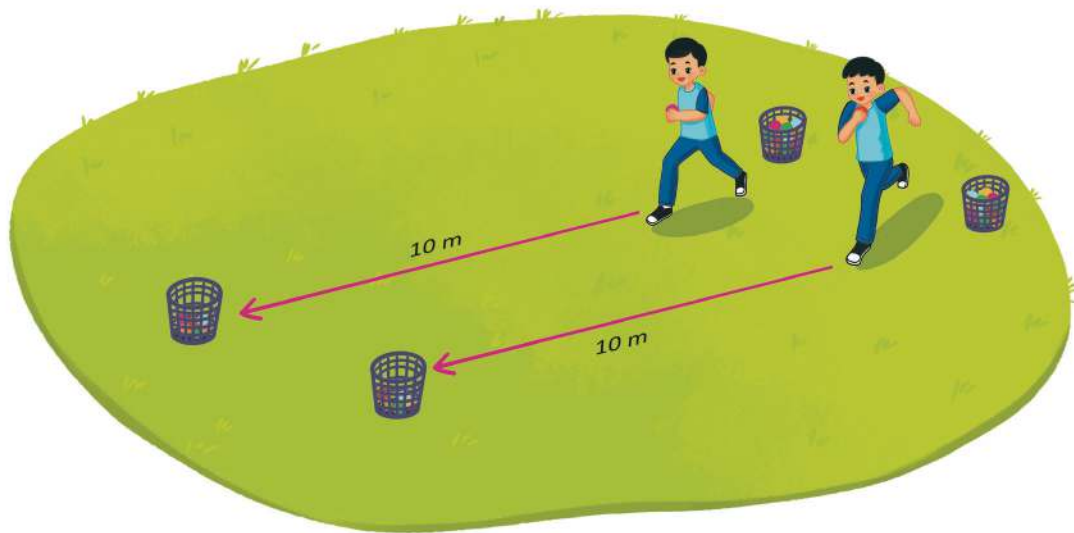
8. Lari Memindahkan Bola ke dalam Keranjang



Ayo, Mencoba!

- a. Lihatlah bola di dekat kalian yang akan dipindahkan ke dalam keranjang berjarak sekitar 10 meter.
- b. Setelah mendengar aba-aba dari guru, pindahkan bola dengan berlari.
- c. Masukkan setiap bola ke dalam keranjang yang telah disiapkan.
- d. Setelah selesai, berlari kembali ke titik awal untuk mengambil bola yang lain.

- e. Ulangi gerakan ini hingga semua bola sudah dipindahkan.
- f. Kalian dapat melakukan aktivitas ini dengan berlomba bersama teman.
- g. Pemenangnya adalah orang yang paling cepat memindahkan semua bola ke dalam keranjang.



Gambar Berlari memindahkan bola ke dalam keranjang.

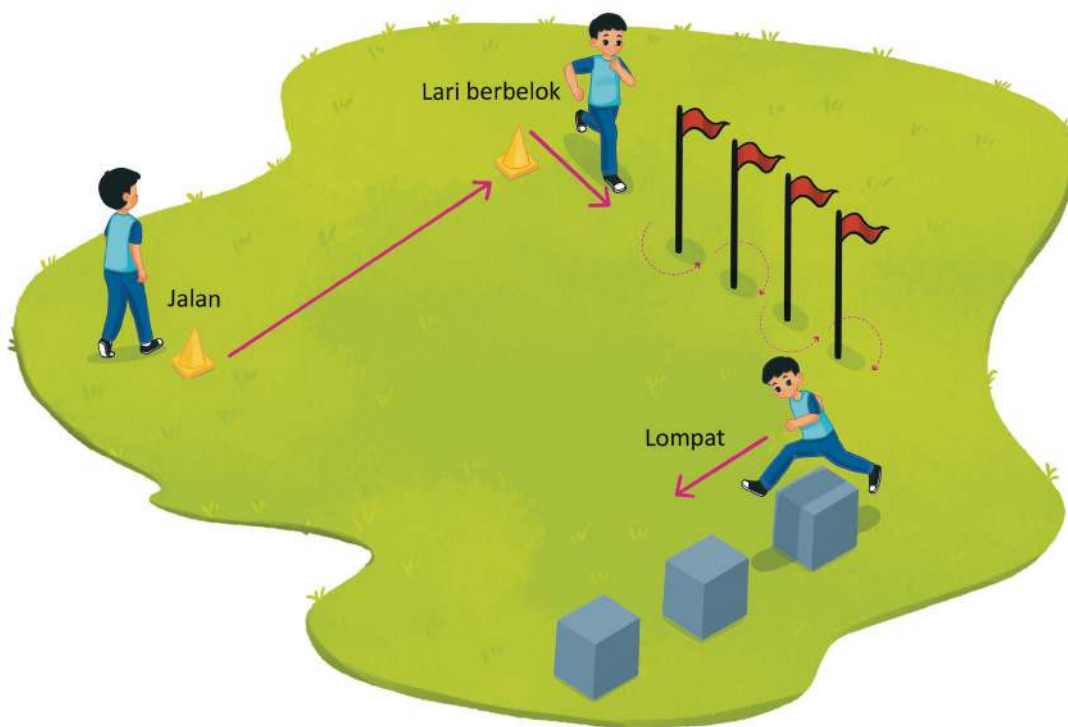
Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Berlari dengan jalur berbelok untuk memahami kesadaran hubungan dengan benda, tenaga, orang, dan waktu.	• Bagian mana yang sulit dalam aktivitas ini? Mengapa? • Strategi apa yang kamu lakukan untuk memenangkan permainan ini?

9. Kombinasi Gerak Berjalan, Berlari, dan Melompat



Ayo, Mencoba!

- a. Berdirilah dengan sikap siap dan perhatikan jalur yang akan kalian lalui.
- b. Lewati jalur tersebut dengan berjalan, berlari, dan melompat sesuai dengan gambar berikut.



Gambar Kombinasi Berjalan, Berlari, dan Melompat

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Berjalan, berlari, dan melompat untuk memahami konsep gerak kesadaran ruang umum, jalur, arah, waktu, dan hubungan dengan benda.	• Apa yang kamu rasakan setelah melakukan kegiatan ini? • Adakah jalur lain atau cara melewati rintangan yang ingin kamu buat sendiri? Jika ada, susunlah dengan teman-temanmu!



Tugas

1. Konsep gerak apa saja yang sudah kalian kuasai melalui beberapa aktivitas bergerak berpindah tempat?
2. Apa yang kamu ketahui tentang gerak berpindah tempat?
3. Ada berapa cara yang dapat kalian temukan untuk melewati rintangan tersebut?

B

Bergerak tanpa Berpindah Tempat

Sebelum kamu melakukan aktivitas bergerak tanpa berpindah tempat, pelajari dahulu beberapa aktivitas sederhana berikut!



Ayo, Mengamati!

Pergilah ke halaman sekolah. Amatilah gerakan tanpa berpindah tempat, seperti orang duduk, orang berdiri, dan lain-lain. Catat apa saja yang dapat kamu amati! Dari hasil pengamatanmu, gerakan apa saja yang dapat kamu lakukan tanpa berpindah tempat?

Setelah kamu mengamati berbagai macam gerak tanpa berpindah tempat di sekitarmu, dapat disimpulkan bahwa gerak tanpa berpindah tempat adalah jenis gerakan yang tidak melibatkan perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, tetapi hanya dilakukan dengan mengubah posisi anggota tubuh di tempat yang sama. Gerakan ini biasanya dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari lokasi awalnya.

Setelah kamu memahami apa itu gerak tanpa berpindah tempat, coba lakukan beberapa aktivitas berikut dengan menerapkan konsep gerak!

1. Menggerakkan Tangan secara Bebas



Ayo, Mencoba!

- Berdirilah di suatu tempat sendirian tanpa berpindah tempat.
- Anggaplah kamu sedang berada di tengah laut yang dipenuhi hiu dan semua teman-temanmu jauh dari tempatmu. Kamu tidak dapat menghubungi teman-temanmu, begitu juga dengan mereka.
- Gerakkan tangan kalian sebanyak-banyaknya untuk menghalau ikan hiu.



Gambar Menggerakkan tangan secara bebas

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Menggerakkan tangan secara bebas untuk memahami konsep gerak kesadaran ruang diri dan hubungan dengan bagian tubuh.	• Apa yang kamu rasakan setelah melakukan kegiatan ini? • Gerakan tangan apa saja yang dapat kamu lakukan pada situasi tersebut?

2. Menggerakkan Kaki secara Bebas



Ayo, Mencoba!

- Ketika berada di suatu tempat sendirian, gerakkanlah kaki ke sekelilingmu.
- Kamu tidak boleh berpindah tempat, hanya di titik tempatmu berdiri saja.
- Cobalah untuk berpikir gerakan kaki seperti apa yang mungkin dilakukan.



Gambar Menggerakkan kaki secara bebas.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Menggerakkan kaki secara bebas untuk memahami konsep gerak kesadaran ruang diri dan hubungan dengan bagian tubuh.	• Apa yang kamu rasakan setelah melakukan kegiatan ini? • Gerakan kaki apa saja yang kamu lakukan?

3. Meliukkan Badan ke Berbagai Arah



Ayo, Mencoba!

- Berdirilah dengan kaki dibuka selebar bahu. Kedua lengan diluruskan ke atas. Pandanganmu tetap ke depan.
- Liukkan tubuh ke arah kanan, lalu ke arah kiri, dan dilanjutkan ke segala arah.
- Fokuskan gerakan pada pinggangmu.
- Lakukan gerakan ini sesuai dengan arahan guru.
- Ulangi dengan hitungan dua kali delapan untuk setiap gerakan.



Gambar Meliukkan badan ke berbagai arah.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Meliukkan badan ke kanan dan ke kiri tanpa berpindah tempat untuk memahami konsep gerak kesadaran ruang diri dan hubungan dengan bagian tubuh.	• Apa yang kamu rasakan setelah melakukan kegiatan ini? • Ke arah mana tubuhmu tidak dapat diliukkan? Mengapa?

4. Menekuk Punggung dan Lutut



Ayo, Mencoba!

- Duduklah berjongkok dengan kedua tangan memegang lantai dan kedua kaki di belakang.
- Bungkukkan punggung kalian dan pertahankan posisi tersebut selama tiga detik.
- Pandanglah ke depan, kemudian angkat salah satu kaki lurus ke belakang.
- Duduklah berlutut dengan dahi menyentuh lantai, dan pertahankan posisi ini selama tiga detik.
- Bungkukkan tubuhmu naik dan tahan selama tiga detik lagi.
- Doronglah tubuhmu ke depan dengan kedua kaki ditekuk ke belakang dan tahan posisi tersebut selama tiga detik.
- Lakukan semua gerakan ini sesuai dengan arahan guru.



Gambar Menekuk Punggung dan Tungkai

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Menekukkan punggung dan tungkai tanpa berpindah tempat untuk memahami konsep gerak kesadaran ruang diri dan hubungan dengan bagian tubuh.	• Apa yang kamu rasakan setelah melakukan kegiatan ini? • Bagian tubuh mana yang tidak dapat ditekuk?

5. Bermain Tenaga



Ayo, Mencoba!

- Cobalah berdiri di tempat dan keluarkan tenagamu di seluruh badanmu. Bayangkan bahwa kamu kuat dan tak tertandingi seperti pahlawan kesukaanmu.
- Cobalah berdiri dengan badan lemas di seluruh tubuhmu tanpa tenaga.



Gambar Bermain Tenaga

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Berdiri mengeluarkan tenaga dan tanpa tenaga untuk memahami konsep tenaga, kuat, dan lemah.	Apa perbedaan yang kamu rasakan ketika bertenaga dan tidak bertenaga?

6. Gerak Cermin Tubuh tanpa Berpindah



Ayo, Mencoba!

- Cobalah berdiri berhadapan dengan temanmu.
- Lakukan gerakan tanpa berpindah tempat seperti menggerakkan tangan, meliukkan tubuh, dan menggerakkan kaki.
- Teman yang ada di hadapanmu harus mengikuti gerakan yang kamu lakukan seperti kamu sedang bercermin.
- Setelah itu, kamu berganti peran menjadi cermin yang menirukan gerak temanmu.



Gambar Gerak Cermin Tubuh

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Bergerak tanpa berpindah tempat dengan menirukan gerak teman yang ada di depannya seperti cermin untuk memahami konsep kesadaran ruang diri dan hubungan dengan orang lain.	- Gerakan apa yang mudah dilakukan? - Gerakan apa yang sulit dilakukan? - Lebih mudah menjadi yang menirukan atau yang ditiru?



Tugas

1. Konsep gerak apa saja yang sudah kalian kuasai melalui beberapa aktivitas gerak tanpa berpindah tempat?
2. Apa yang kalian ketahui tentang gerak tanpa berpindah tempat?



Bergerak Menggunakan Benda

Sebelum kamu melakukan aktivitas bergerak menggunakan benda, pelajari dahulu beberapa aktivitas sederhana berikut!



Ayo, Mengamati!

Pergilah ke halaman sekolah. Amatilah gerakan dengan menggunakan benda seperti orang melempar benda, menendang bola, dan lain-lain. Catat apa saja yang dapat kalian amati! Gerakan apa saja yang dapat kalian lakukan dengan menggunakan benda?

Setelah kamu mengamati berbagai macam gerak menggunakan benda di sekitarmu, dapat disimpulkan bahwa gerak menggunakan benda adalah aktivitas yang melibatkan penggunaan anggota tubuh untuk memanipulasi atau mengontrol objek atau benda-benda di sekitar.

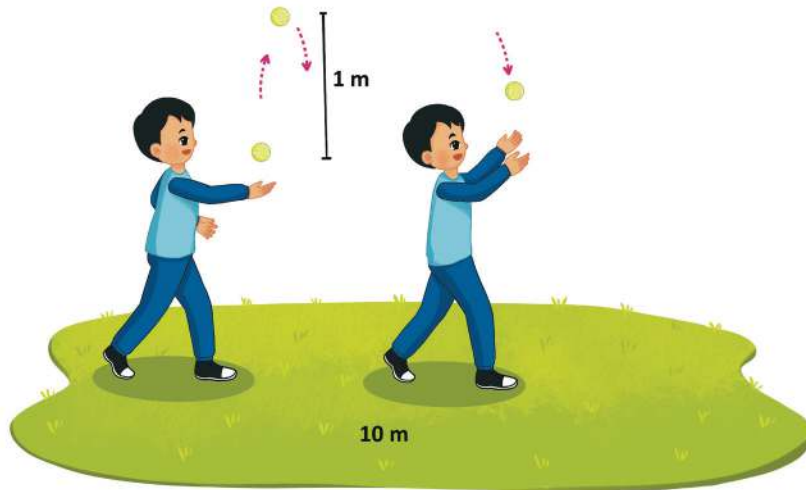
Setelah kamu memahami apa itu gerak menggunakan benda, coba lakukan beberapa aktivitas berikut dengan menerapkan konsep gerak!

1. Melempar dan Menangkap Bola di Tempat Dilanjutkan Berjalan



Ayo, Mencoba!

- a. Ambillah bola kecil seperti bola kasti atau bola tenis.
- b. Lakukan gerakan melempar bola ke atas setinggi 1 meter, kemudian tangkaplah bola menggunakan dua tangan tanpa berpindah tempat.
- c. Lakukan gerakan tersebut berulang kali sambil berjalan sejauh 10 meter.
- d. Lakukan aktivitas tersebut sesuai dengan petunjuk guru.



Gambar Melempar dan menangkap bola di tempat dilanjutkan berjalan.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
- Memahami konsep kesadaran ruang diri. - Memahami konsep kesadaran hubungan dengan benda.	Gerakan mana yang mudah dilakukan? Melempar di tempat atau sambil berjalan?

2. Melempar dan Menangkap Bola Lambung



Ayo, Mencoba!

- Berdirilah lurus berhadapan dengan temanmu.
- Fokuskan pandanganmu ke arah lemparan.
- Lemparkan bola meluncur tinggi dan jauh ke depan.
- Temanmu bersiap menangkap bola sesuai dengan datangnya arah bola menggunakan kedua telapak tangan.
- Ingatlah untuk mengikuti instruksi guru dengan baik.



Gambar Melempar dan Menangkap Bola Lambung

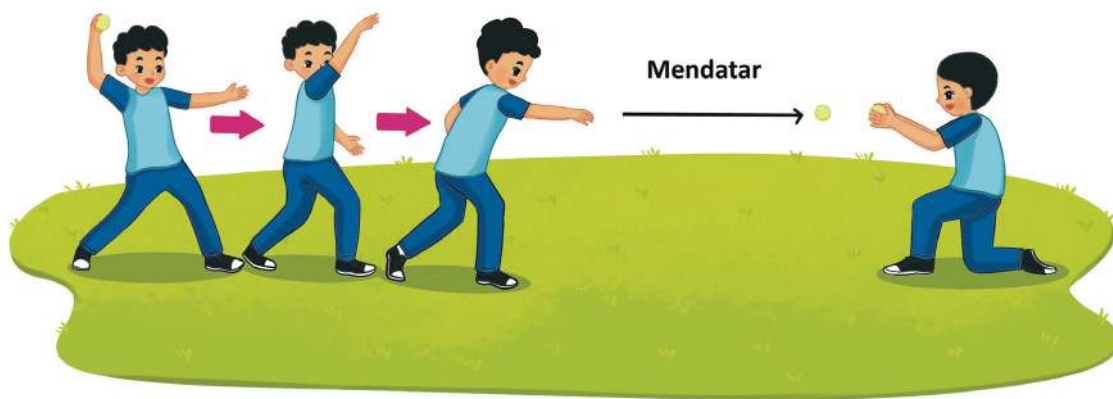
Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Melempar dan menangkap bola lambung untuk memahami konsep gerak kesadaran hubungan dengan benda, hubungan dengan orang lain, dan kesadaran usaha.	• Apa yang kamu rasakan setelah melakukan kegiatan ini? • Bagaimana cara melempar bola lambung supaya tepat ditangkap oleh temanmu? • Bagaimana cara menangkap bola yang dilempar temanmu jika lemparannya kurang kuat?

3. Melempar dan Menangkap Bola Mendatar



Ayo, Mencoba!

- Berdirilah lurus berhadapan dengan temanmu.
- Fokuskan pandanganmu ke arah lemparan.
- Lemparkan bola mendatar ke depan.
- Temanmu bersiap menangkap bola sesuai dengan datangnya arah bola menggunakan kedua telapak tangan.
- Ingatlah untuk mengikuti instruksi guru dengan baik.



Gambar Melempar dan Menangkap Bola Mendatar

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Melempar dan menangkap bola mendatar untuk memahami konsep gerak kesadaran hubungan dengan benda, hubungan dengan orang lain, dan kesadaran usaha.	• Bagaimana cara melempar bola mendatar? • Sebagai penangkap bola, apa yang terjadi jika lemparan bola terlalu kuat? • Bagaimana cara menangkap bola jika arah lemparan bola sedikit melenceng?

4. Melempar dan Menangkap Bola Menggelinding



Ayo, Mencoba!

- Berdirilah lurus berhadapan dengan temanmu.
- Fokuskan pandanganmu ke arah lemparan.
- Lemparkan bola menggelinding ke depan.
- Temanmu bersiap menangkap bola sesuai dengan datangnya arah bola menggunakan kedua telapak tangan.
- Ingatlah untuk mengikuti instruksi guru dengan baik.
- Lemparkan bola mendatar ke depan.



Gambar Melempar dan Menangkap Bola Menggelanding

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Melempar dan menangkap bola mendatar untuk memahami kesadaran hubungan dengan benda dan hubungan dengan orang.	• Bagaimana cara melempar bola menggelanding? • Sebagai penangkap bola, apa yang terjadi jika lemparan bola temanmu lemah? • Bagaimana cara menangkap bola jika arah lemparan bola sedikit melenceng?

5. Melempar dan Menangkap Bola Berpasangan dengan Berbagai Variasi Lemparan



Ayo, Mencoba!

Setelah kalian belajar beberapa variasi melempar dan menangkap bola, sekarang lakukan aktivitas melempar dan menangkap bola berpasangan dengan teman menggunakan berbagai variasi yang sudah dipelajari. Sesuaikan jarak dan kekuatan lemparan bola agar aktivitas lebih menyenangkan.



Gambar Melempar dan menangkap bola berpasangan dengan berbagai variasi lemparan.

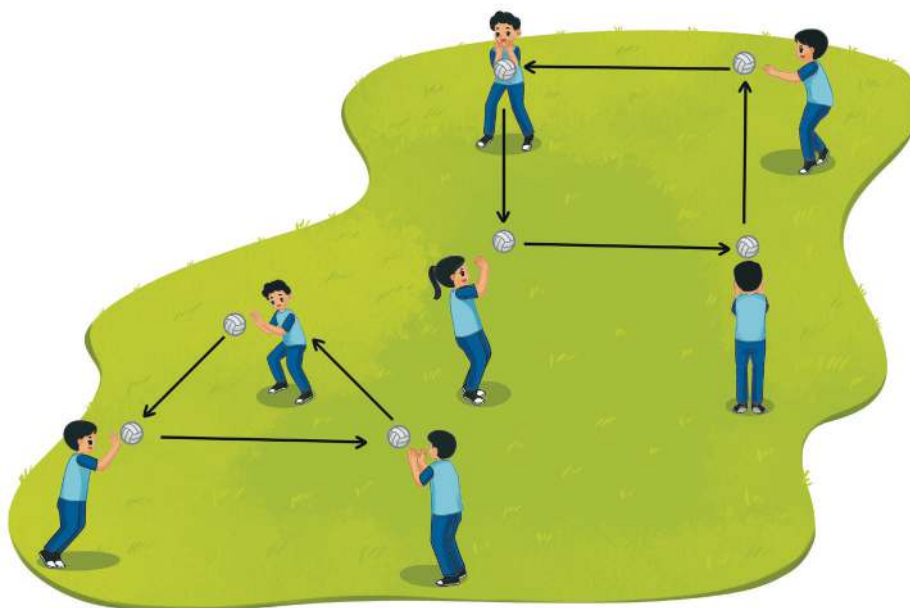
Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Melempar dan menangkap bola dengan berbagai variasi lemparan untuk memahami kesadaran hubungan dengan benda dan hubungan dengan orang.	- Variasi lemparan apa yang kamu temukan setelah melakukan aktivitas tadi? - Bagaimana strategimu supaya temanmu mudah menangkap bola yang kamu lemparkan?

6. Melempar dan Menangkap Bola dengan Berbagai Variasi Posisi



Ayo, Mencoba!

- Bentuklah formasi segitiga dengan jarak 3–5 meter antara satu sama lain.
- Lakukan aktivitas melempar dan menangkap bola dalam formasi segitiga, segi empat, atau lingkaran, baik dengan lemparan mendatar, melambung, maupun menyamping.
- Lakukan semua gerakan sesuai dengan petunjuk guru agar berjalan dengan baik.



Gambar Melempar dan Menangkap Bola dengan Berbagai Variasi Posisi

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Melempar dan menangkap bola dengan berbagai variasi posisi untuk memahami kesadaran ruang umum, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang.	• Variasi lemparan apa saja yang kamu lakukan setelah melakukan aktivitas tadi? • Bagaimana strategimu supaya temanmu mudah menangkap bola yang kamu lemparkan?

7. Menendang dan Menghentikan Bola Berpasangan



Ayo, Mencoba!

Aktivitas menendang dan menghentikan bola berpasangan melibatkan dua anak. Diawali dengan kedua anak berdiri berhadapan dalam jarak yang sesuai. Salah satu anak menendang bola ke arah pasangannya, sedangkan anak lainnya menghentikan bola dengan kaki atau tubuhnya, kemudian mengembalikannya dengan tendangan balik kepada pasangannya. Proses ini akan berulang. Keduanya saling bertukar peran sebagai penendang dan penghenti bola.

Hal ini akan membantu meningkatkan keterampilan mengontrol bola dan keterampilan berkomunikasi antarpasangan.



Gambar Menendang dan Menghentikan Bola Berpasangan

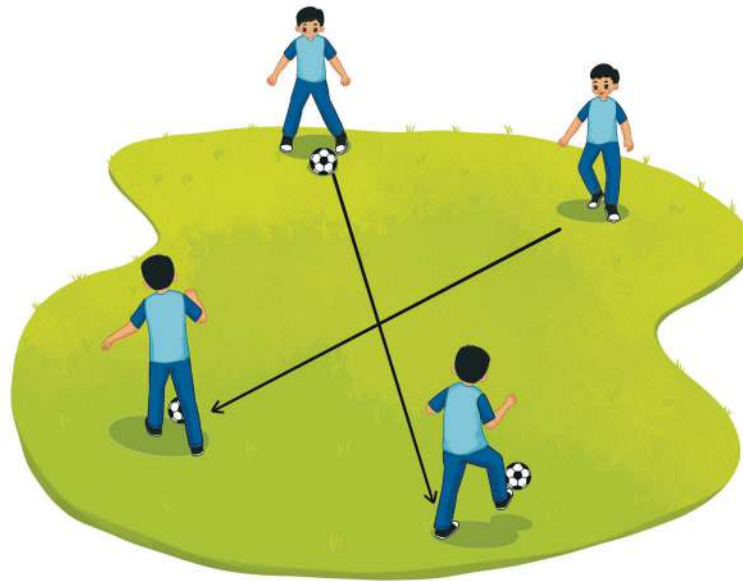
Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Menendang dan menghentikan bola berpasangan di tempat terbuka untuk memahami kesadaran ruang umum, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang lain.	Bagaimana cara menendang bola supaya bola tepat dan mudah dihentikan oleh temanmu?

8. Menendang dan Menghentikan Bola yang Dilakukan Empat Orang



Ayo, Mencoba!

Lakukan aktivitas menendang dan menghentikan bola dengan berbagai formasi, misalnya persegi dan lingkaran dengan beranggotakan empat orang. Variasikan aktivitas dengan pengaturan jarak dan kekuatan tendangan.



Gambar Menendang dan menghentikan bola yang dilakukan empat orang.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Menendang dan menghentikan bola yang dilakukan empat orang untuk memahami kesadaran ruang umum, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang lain.	- Bagian mana dalam aktivitas ini yang sulit dilakukan? Mengapa? - Formasi apa yang paling kamu sukai?

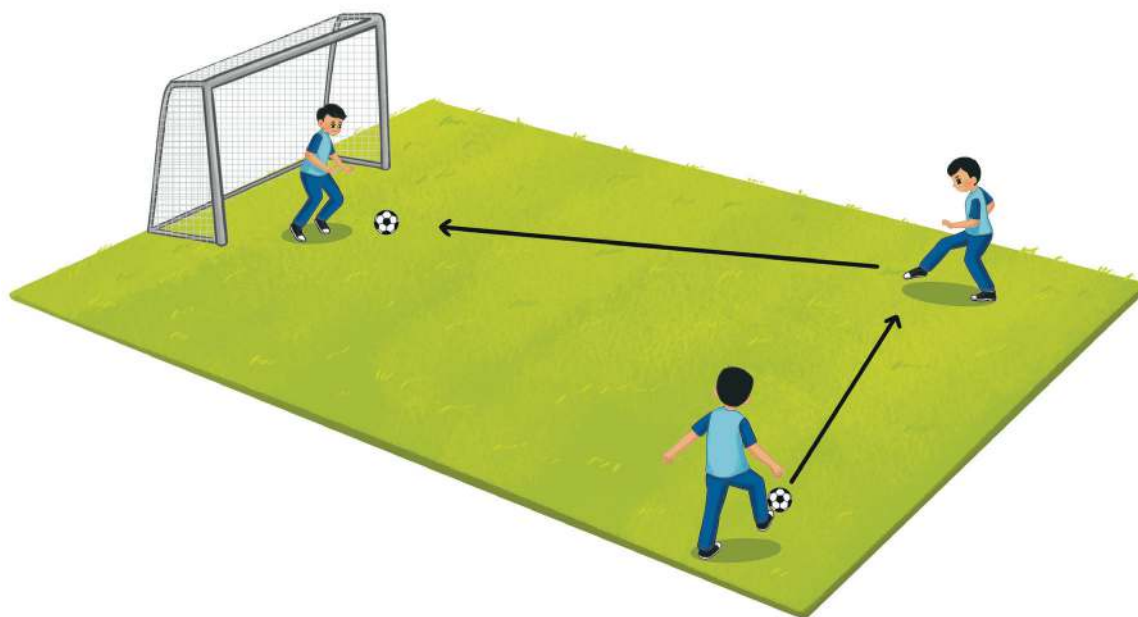
9. Mengumpan dan Menendang Bola ke Arah Gawang



Ayo, Mencoba!

- Berdirilah tegak dalam kelompok yang terdiri atas tiga orang.
- Pemain pertama akan bertindak sebagai pengumpan. Pemain kedua bertugas menendang bola menuju gawang. Pemain ketiga berperan sebagai penjaga gawang.
- Saat melakukan umpan, pastikan untuk mencoba menggunakan kedua kaki.
- Setelah mengumpan bola dengan kaki kanan, cobalah mengumpan bola dengan kaki kiri.
- Proses belajar akan dilakukan secara bergantian antara menjadi pengumpan, penendang bola ke gawang, dan penjaga gawang.
- Ikutilah petunjuk guru dengan cermat saat melaksanakan gerakan ini.

- g. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang selama 3–5 menit untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik.



Gambar Mengumpan dan menendang bola ke arah gawang.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
• Mengumpan • Menendang bola ke gawang • Mencegah bola masuk ke gawang • Kesadaran hubungan dengan benda • Kesadaran hubungan dengan orang lain	• Bagian mana yang paling sulit dilakukan? • Peran apa yang paling kamu sukai? Mengapa?



Tugas

1. Konsep gerak apa saja yang sudah kalian kuasai melalui beberapa aktivitas gerak menggunakan benda?
2. Apa yang kalian ketahui tentang gerak menggunakan benda?
3. Variasi latihan apa saja yang dapat kalian lakukan untuk bermain bola besar?

D Bergerak di Air

Sebelum kamu melakukan aktivitas bergerak di air, pelajari dahulu beberapa aktivitas sederhana berikut!



Ayo, Mengamati!

Pergilah ke kolam renang bersama gurumu. Amatilah apa yang dilakukan orang-orang di kolam renang. Gerakan apa yang kamu amati? Dapatkah kamu melakukan gerakan tersebut?

Setelah kamu mengamati berbagai macam gerak di kolam renang, dapat disimpulkan bahwa aktivitas di air adalah semua gerakan yang memungkinkan dilakukan di dalam air.

Setelah kamu memahami apa itu bergerak di air, coba lakukan beberapa aktivitas berikut dengan menerapkan konsep gerak!

Sebelum Beraktivitas di Air:

1. Persiapkan perlengkapan yang sesuai, termasuk pakaian renang, pelampung (jika diperlukan), dan perlengkapan keselamatan lainnya.
2. Lakukan pemanasan ringan untuk mempersiapkan tubuh sebelum masuk ke air, seperti *stretching* atau jogging di sekitar kolam renang serta membasahi badan dengan air agar suhu tubuh sesuai dengan suhu air.
3. Pastikan untuk memeriksa kondisi air dan fasilitas sekitar, termasuk kedalaman, arus, dan petunjuk keselamatan yang terpampang.
4. Hal yang perlu diperhatikan ketika akan melakukan kegiatan renang adalah jangan makan secara berlebihan. Makanlah secukupnya beberapa saat waktu sebelum berenang.

Sesudah Beraktivitas di Air:

1. Lakukanlah gerakan pendinginan.
2. Mandilah dengan air bersih untuk membersihkan sisa-sisa klorin atau garam dari kulit.
3. Gantilah pakaian basah dengan pakaian bersih dan kering.
4. Minumlah cukup air untuk menghidrasi tubuh setelah berkegiatan di air.
5. Periksa kembali perlengkapanmu dan pastikan semuanya disimpan dengan baik.

1. Pengenalan Air



Ayo, Mencoba!

- Mulailah dengan duduk di tepi kolam, kemudian gerakkan kaki di dalam air.
- Masuklah ke dalam kolam, kemudian basahi muka menggunakan kedua tangan secara berulang.
- Rendamah tubuhmu di dalam air sebatas leher.
- Duduklah di dasar kolam dengan menjaga kepala tetap di atas permukaan air, sambil meletakkan kedua telapak tangan di samping paha kiri dan kanan.
- Lakukan gerakan melompat dengan kedua kaki rapat. Gerakannya pendek dan diulangi berulang kali tanpa bergeser dari tempat. Lakukan dengan hati-hati.



Gambar Pengenalan Air

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
- Memahami kesadaran ruang diri di air. - Pengenalan air.	Apa yang kamu rasakan setelah badanmu masuk ke dalam air?

2. Permainan Mengumpulkan Harta Karun



Ayo, Mencoba!

Kamu akan melakukan permainan seru di kolam renang bersama teman-temanmu. Guru akan melemparkan batu kecil ke dalam kolam yang dangkal. Tugasmu adalah mengumpulkan sebanyak mungkin batu kecil. Ketika guru melemparkan batu kecil, kamu harus menutup mata atau membalikkan badan. Yang paling banyak mengumpulkan batu kecil akan menjadi pemenangnya. Ayo, siapa yang dapat mengumpulkan batu kecil paling banyak? Ayo, bermain bersama dan nikmati petualangan seru di kolam renang!



Gambar Permainan mengumpulkan harta karun.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Permainan mengumpulkan harta karun di kolam renang untuk memahami kesadaran ruang umum, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang.	Apa yang kamu rasakan setelah melakukan permainan ini? Mengapa?

3. Permainan Hiu dan Ikan Kecil



Ayo, Mencoba!

Ayo, melakukan permainan seru bersama teman-temanmu di kolam renang! Pertama, kamu dan teman-temanmu harus membentuk kelompok. Setelah itu, kamu memilih satu orang dari kelompok untuk berperan sebagai Hiu, sedangkan yang lainnya berperan sebagai ikan kecil. Tugas Hiu adalah menangkap ikan kecil, sedangkan ikan kecil harus berusaha menghindari dari tangkapan Hiu dengan cepat. Jika Hiu berhasil menangkap ikan kecil maka ikan kecil yang tertangkap harus menjadi anggota Hiu yang membantu menangkap ikan kecil lainnya. Pastikan untuk mengikuti petunjuk guru agar permainan berjalan lancar, aman, dan menyenangkan! Ayo, siapa yang akan menjadi Hiu selanjutnya?



Gambar Permainan Hiu dan Ikan Kecil

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Permainan Hiu dan Ikan Kecil untuk memahami kesadaran ruang umum, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang.	Apa yang kamu rasakan setelah melakukan permainan ini? Mengapa?

4. Permainan Lempar Tangkap Bola di Air



Ayo, Mencoba!

Bentuklah dua tim yang seimbang. Setiap tim berdiri di sisi yang berlawanan dari kolam renang. Kemudian, satu tim menjadi pemegang bola pertama. Pemain ini melemparkan bola ke tim lawan, sedangkan anggota tim lainnya berusaha menangkap bola di air. Jika berhasil menangkap bola, mereka dapat membalas dengan melemparkan kembali bola ke tim lawan melewati atas net atau benda lain yang dapat dijadikan pemisah/batas lintasan. Namun, jika bola jatuh ke air atau tidak berhasil ditangkap, tim lawan mendapat poin. Ingatlah untuk bermain dengan aman dan mengikuti aturan keselamatan di sekitar kolam renang. Tim dengan poin tertinggi setelah beberapa putaran adalah pemenangnya. Jadi, bersiaplah untuk bersenang-senang dan bermain dengan semangat di air!



Gambar Permainan lempar tangkap bola di air.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Permainan lempar tangkap bola di air untuk memahami kesadaran ruang umum, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang.	Apa yang kamu rasakan setelah melakukan permainan ini? Mengapa?



Tugas

1. Konsep gerak apa saja yang sudah kalian kuasai melalui beberapa aktivitas bergerak di air?
2. Permainan apa saja yang dapat dilakukan di air?

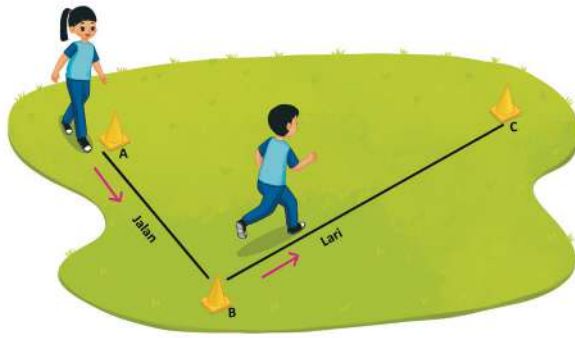


Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling tepat!

1. Angga melakukan gerakan memutar tangan, meliukkan badan, dan menekuk lutut tanpa berpindah tempat. Konsep gerak yang harus dipahami oleh Angga adalah
 - a. kesadaran waktu
 - b. kesadaran arah
 - c. kesadaran jalur
 - d. kesadaran ruang diri
2. Anton berlari zig-zag. Konsep gerak yang harus dipahami adalah
 - a. kesadaran arah
 - b. kesadaran jalur
 - c. kesadaran hubungan dengan benda
 - d. kesadaran tingkatan
3. Ringga bermain bola sendirian di halaman sekolah. Konsep gerak yang harus dipahami adalah
 - a. kesadaran ruang umum dan hubungan dengan benda
 - b. kesadaran tenaga dan tingkatan
 - c. kesadaran jalur dan tenaga
 - d. kesadaran hubungan dengan orang dan waktu

4. Aktivitas berikut ini dibutuhkan pemahaman terhadap kesadaran



- a. lambat cepat
 - b. tingkatan
 - c. hubungan dengan orang
 - d. tenaga
5. Sebelum beraktivitas di kolam renang, kita harus
- a. melakukan pendinginan
 - b. mempersiapkan tubuh sebelum masuk ke air
 - c. memastikan barang bawaan supaya tidak tertinggal
 - d. mengganti pakaian basah dengan yang bersih dan kering

B. Pasangkan gambar berikut dengan menambahkan tanda panah ke arah gambar!

1. Gerakan tanpa berpindah tempat menirukan gerakan teman.



2. Gerakan untuk memahami kesadaran dengan benda dan orang.



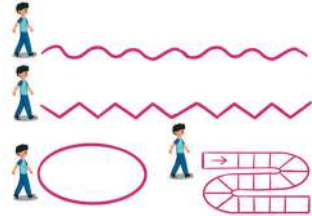
3. Gerakan untuk memahami kesadaran tenaga.



9. Gerakan dengan berpindah tempat untuk memahami kesadaran jalur.



10. Gerakan untuk memahami kesadaran ruang umum (kolam renang).



C. Praktik

1. Lakukan gerakan tanpa berpindah tempat dengan menjelaskan konsep gerakannya!
2. Lakukan gerakan berpindah tempat dengan menjelaskan konsep gerakannya!
3. Lakukan gerakan menggunakan benda dengan menjelaskan konsep gerakannya!



Pengayaan

Carilah video di Youtube atau membaca buku olahraga dengan kata kunci permainan jalan, permainan lompat, permainan lari, permainan lempar tangkap bola, dan permainan di air yang lebih menantang dan menyenangkan. Lakukan beberapa aktivitas yang kamu pilih. Ikuti arahan dan bimbingan gurumu.



Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti beberapa aktivitas pembelajaran Bab 1?
2. Materi apa yang sudah kamu kuasai?
3. Materi apa yang belum kamu kuasai?
4. Apa yang ingin kamu ketahui lebih jauh tentang materi pelajaran yang baru saja dipelajari?

Bab 2

Ayo, Bermain!



Ayo, bermain! Kamu dapat menerapkan strategi cerdas dan menyenangkan saat bermain.



Tujuan Pembelajaran

Dalam bab ini, kamu akan belajar tentang bagaimana menyesuaikan strategi gerak dan menerapkan *fair play* dalam aktivitas jasmani yang menyenangkan.



Kata Kunci

- bertahan
- menyerang
- strategi
- *fair play*
- permainan



Siap-Siap Belajar

Setelah kamu mempelajari konsep gerak dan keterampilan gerak dasar di bab 1, ada beberapa konsep gerak yang harus dipahami dengan menjawab pertanyaan berikut:

1. Pernahkah kalian bermain sendirian?
2. Apa yang kalian rasakan jika bermain sendirian?
3. Apa yang kalian rasakan jika bermain bersama teman?
4. Jenis permainan apa sajakah yang pernah kalian lakukan?
5. Ceritakan bagaimana cara kalian melakukan permainan tersebut!



Gambar Contoh permainan individu dan bersama teman

Pada bab ini, kamu akan dikenalkan beragam jenis permainan yang dapat dilakukan, baik secara individu maupun bersama teman-teman. Berbagai macam permainan tersebut tidak hanya menghibur, tetapi juga dapat memperkaya imajinasi, belajar mengenali diri sendiri, mengembangkan keterampilan sosial, dan mengeksplorasi lingkungan. Selain itu, kamu akan menemukan berbagai aktivitas menyenangkan yang dirancang untuk menumbuhkan kreativitas, menerapkan strategi gerak, memecahkan masalah, melatih keterampilan motorik, dan memupuk semangat kerja sama.

Ayo, kita pelajari bab ini dengan semangat dan gembira!



Ayo, Mengamati!

Pergilah ke halaman sekolah atau di sekitarnya. Amati permainan yang dilakukan oleh anak-anak! Menyenangkan bukan? Catat permainan apa saja yang kamu amati!

Setelah kamu mengamati berbagai macam permainan yang dilakukan anak-anak di sekitarmu, dapat disimpulkan bahwa permainan adalah aktivitas yang dilakukan di dalam batasan waktu dan ruang, dalam lingkungan tertentu, menurut aturan yang telah ditetapkan, dan tujuannya untuk kesenangan.

A Permainan Invasi



Ayo, Mengamati!

Amatilah permainan sepak bola melalui tautan:
https://www.youtube.com/live/i7V5sI7gVAw?si=86nDetpT_cDNYv9V atau QR Code berikut!



Diskusikan dengan teman-teman dan gurumu mengenai permainan invasi tersebut!

Setelah kamu mengamati video permainan invasi melalui tayangan di Youtube dan mendiskusikannya, dapat disimpulkan bahwa permainan invasi adalah permainan yang bertujuan menyerang wilayah lawan dan mencetak gol atau poin.

Keterampilan Permainan Invasi	Apa itu?
Kerja sama tim	• Bekerja sebagai sebuah tim dengan peran dan tanggung jawab. • Bermain bersama untuk mencapai tujuan. • Menentukan strategi tim dan bermain secara taktis. • Menggunakan semua kekuatan pemain.
Kemampuan mengendalikan bola	• Menjaga bola supaya tidak direbut lawan. • Mempertahankan kontrol bola. • Membuat keputusan cerdas untuk mempertahankan bola atau mengumpan kepada rekan satu tim.
Membuat ruang gerak	• Membuat ruang dan memanfaatkannya untuk membangun serangan. • Bergerak atau mengoper ke samping atau ke belakang dan juga ke depan.
Mendukung pembawa bola	• Pemain pendukung bergerak ke ruang di sekitar pembawa bola untuk menawarkan pilihan mengoper atau berlari. Pilihannya termasuk mengoper ke belakang, ke samping, atau ke depan.

Penentuan posisi

- Para pemain tetap di posisinya dan tahu apa yang harus dilakukan di posisi tersebut.
- Pemain berkomunikasi dan bergerak sesuai dengan posisinya.
- Jika satu pemain keluar dari posisinya, pemain lain akan bergerak untuk mengisi celah tersebut hingga pola normal muncul kembali.

1. Permainan Menjaga Harta Karun

Permainan menjaga harta karun merupakan cara yang menyenangkan untuk mempelajari keterampilan permainan invasi. Tujuan permainan ini adalah pelaut yang ada di tengah menjaga harta karun dari bajak laut yang akan merebutnya. Permainan menjaga harta karun dapat dimainkan di dalam ruangan dan di luar ruangan.



Gambar Permainan Menjaga Harta Karun



Ayo, Mencoba!

- Buatlah kelompok bersama temanmu yang terdiri atas satu pelaut dan lima bajak laut.
- Buatlah tanda lingkaran atau persegi di lantai. Letakkan bola kecil di tengah tanda yang kamu buat tadi sebagai harta yang harus dijaga.
- Pelaut berada di tengah dan harus menjaga harta karun di dalam lingkaran atau persegi dari bajak laut.
- Bajak laut berusaha merebut harta karun yang sedang dijaga pelaut.
- Jika ada bajak laut yang berhasil merebut harta karun, permainan dimulai lagi dengan berganti peran.
- Lakukan permainan ini sesuai dengan petunjuk guru.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
- Bermain secara taktis sebagai tim. - Mampu mengejar, menjebak pelari, dan mampu menghindari pengejar.	a. Bajak Laut - Bagaimana strategimu untuk mengambil harta karun? - Apa yang kamu lakukan sebagai tim untuk menjauhkan pelaut dari harta karun? - Taktik menyerang apa saja yang dicoba oleh timmu?
Penerapan konsep kesadaran ruang umum, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang.	b. Pelaut - Bagaimana caramu mempertahankan harta karun? - Taktik apa yang paling berhasil? Tetap dekat dengan harta karun atau mengejar para bajak laut? Mengapa? - Perubahan peraturan apa yang dapat kamu lakukan agar pelaut memiliki kesempatan yang lebih baik untuk melindungi harta karunnya?

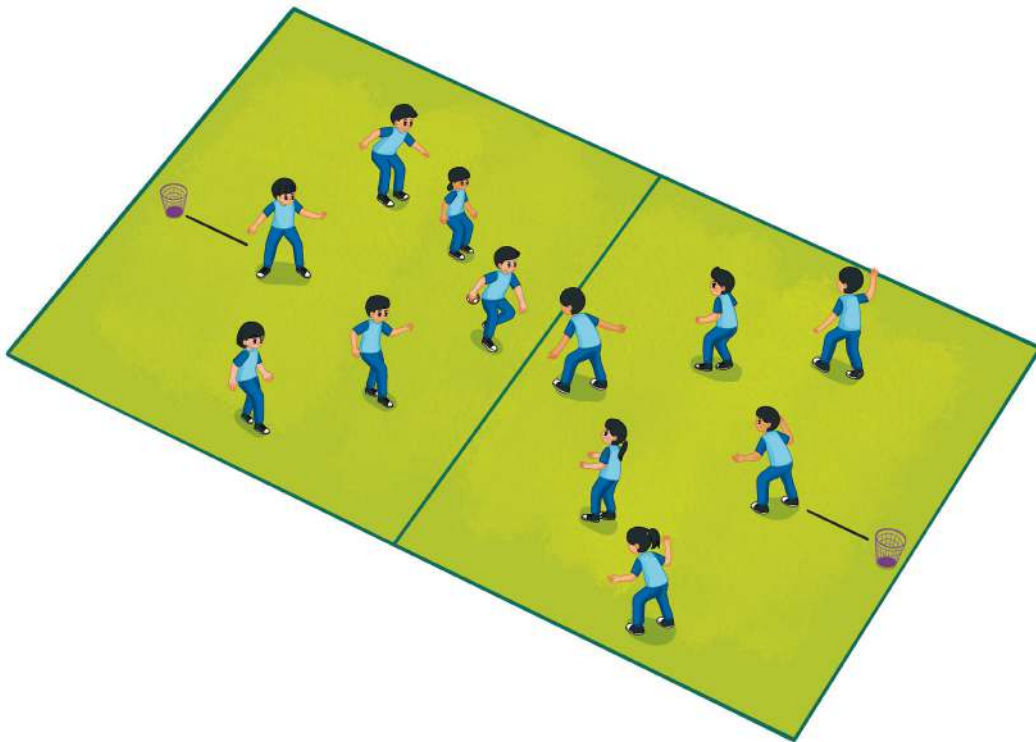
2. Permainan Bola Keranjang

Permainan bola keranjang adalah permainan invasi yang bertujuan untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya. Permainan ini sangat baik untuk mengembangkan keterampilan melempar bola, menangkap bola, dan menerapkan strategi permainan.



Ayo, Mencoba!

- Buatlah dua kelompok dengan teman-temanmu atau tim dengan anggota setiap kelompok berjumlah enam anak.
- Setiap tim berusaha menyerang daerah lawan dan mencetak gol ke dalam keranjang.
- Pemain yang akan memasukkan bola ke gawang lawan tidak boleh melewati jarak aman di depan gawang.
- Jarak aman sekitar satu meter dari gawang.
- Permainan diberi waktu sekitar 8–10 menit.
- Tim yang meraih skor atau gol terbanyak adalah tim yang menang.



Gambar Permainan Bola Keranjang

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Bermain sebagai tim, membayangi, menghindari, taktis, mampu mengejar, dan menerapkan strategi.	Apa yang kamu lakukan agar berhasil memenangkan permainan?
Penerapan konsep kesadaran ruang umum, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang.	• Bagaimana cara kelompokmu bekerja sama supaya memenangkan permainan? • Apakah kerja sama tim lebih berhasil daripada bekerja sendiri?

3. Permainan Bola Tendang

Permainan bola tendang merupakan permainan yang menerapkan konsep dan strategi bermain untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya. Setiap tim dalam permainan ini perlu bekerja sama dalam pola serangan atau pertahanan yang terkoordinasi dengan baik. Permainan ini dapat dimainkan di halaman sekolah.



Gambar Permainan Bola Tendang



Ayo, Mencoba!

- Buatlah dua tim dengan teman-temanmu.
- Permainan ini dimulai setelah aba-aba peluit dibunyikan oleh guru.
- Tim yang mendapatkan peran untuk memulai permainan, mengoper bola ke temannya.
- Setiap pemain berusaha mengoper dengan cara menendang bola hingga mencetak gol ke gawang tim lawan.
- Tim yang meraih skor terbanyak adalah pemenangnya.
- Aturan permainan ini dapat diubah dengan mengubah lebar gawang atau jumlah penjaga gawang.
- Lakukan permainan ini sesuai dengan petunjuk guru.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
- Bermain tanpa membedakan teman. - Menyadari pentingnya strategi peran. - Mengawasi dan menandai lawannya dengan cermat. - Penerapan konsep kesadaran ruang umum, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang.	- Apa yang dapat kamu lakukan dalam permainan ini? - Bagian mana yang sulit dalam permainan ini?



Tugas

- Konsep gerak apa saja yang sudah kamu kuasai melalui beberapa permainan invasi?
- Apa saja yang dapat kamu kuasai dari permainan invasi?



Ayo, Mengamati!

Amatilah permainan bulu tangkis melalui tautan:

<https://youtu.be/sDWJ2NSP0Ag?si=kKnX7sSYQhUCaHoX>

atau QR Code berikut!



Diskusikan dengan teman-teman dan gurumu mengenai permainan net tersebut!

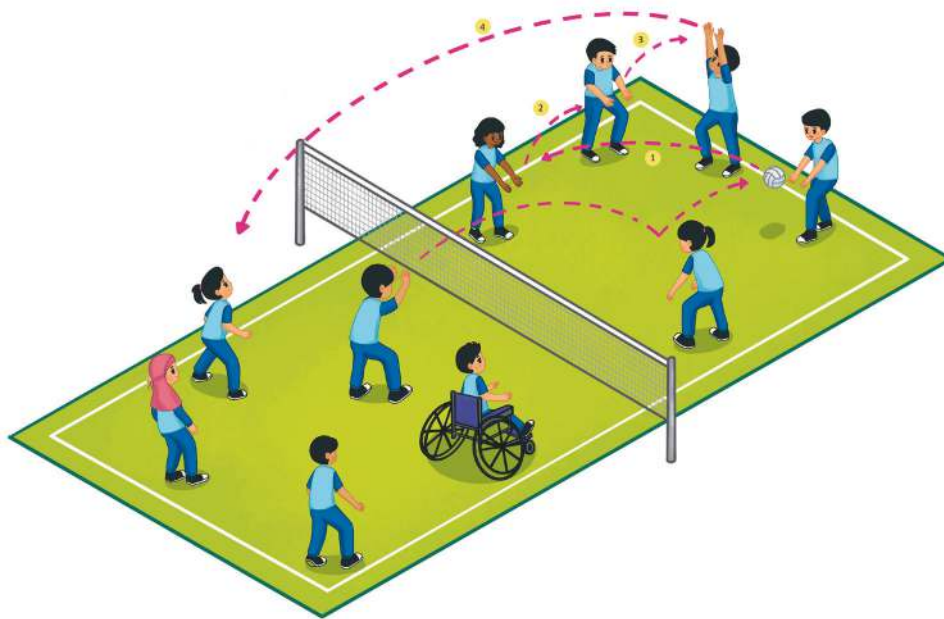
Setelah kamu mengamati video permainan net melalui tayangan Youtube dan mendiskusikannya, dapat disimpulkan bahwa permainan net adalah permainan individu ataupun tim yang pemainnya mengirimkan suatu benda (misalnya bola, *shuttlecock*) melewati net sehingga mendarat di area pertahanan lawan. Tujuannya adalah untuk mempersulit lawan dalam mengembalikan benda tersebut atau memaksanya melakukan kesalahan.

Keterampilan Permainan Net	Apa itu?
Melacak benda melayang	Membaca jalur terbang atau melayang suatu objek dan bergerak dengan tepat ke posisi untuk menerimanya.
Posisi di lapangan	• Mengantisipasi pukulan balasan dan berada dalam posisi terbaik untuk memainkan pukulan berikutnya. • Membaca permainan dan bergerak ke posisi terbaik untuk menjalankan perannya sebagai penyerang atau bertahan.
Penempatan bola atau <i>shuttlecock</i>	Mengarahkan tembakan ke ruang terbuka di lapangan atau area permainan, jauh dari lawan untuk menciptakan poin.

Membangun serangan Mempertahankan serangan	• Menyiapkan gerakan untuk tembakan ke area lawan. • Menemukan kelemahan lawan untuk dieksploitasi. • Transisi dari bertahan ke menyerang. • Berpikir secara strategis untuk memenangkan permainan.
---	--

1. Permainan Lempar Bola Melewati Net

Permainan lempar bola melewati net merupakan permainan sederhana seperti permainan bola voli menggunakan gerakan lemparan dan tangkapan. Permainan ini menggunakan bola lunak berukuran besar yang dapat memantul dengan baik.



Gambar Permainan Lempar Bola Melewati Net



Ayo, Mencoba!

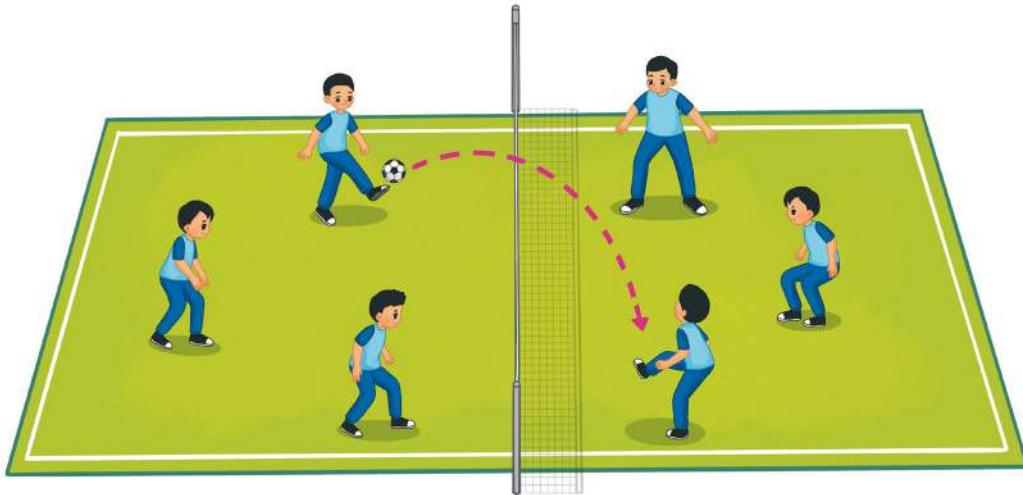
- Buatlah dua tim yang beranggotakan lima orang.
- Siapkan lapangan lengkap dengan net di tengahnya.
- Permainan dimulai dengan lemparan awal oleh salah satu tim melewati net.

- d. Tim lawan berusaha menangkap bola dan melakukan empat kali operan untuk meneruskannya kembali melewati net.
- e. Permainan ini bertujuan agar lawan tidak dapat mengembalikan bola.
- f. Tim yang dapat melempar bola ke area lawan dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan akan mendapat poin atau skor.
- g. Tim dengan skor terbanyak adalah pemenangnya.
- h. Tinggi net dan peraturan dapat diubah oleh guru sesuai dengan kondisi.
- i. Lakukan permainan ini sesuai dengan petunjuk guru.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Menjaga bola tetap hidup, sambil mengembangkan keterampilan permainan net (misalnya penempatan bola, pergerakan lapangan, dll.).	- Bagaimana menurutmu memilih versi permainan yang paling cocok? - Apakah kamu mencoba versi permainan yang berbeda?
- Kamu dapat memilih bentuk permainan yang lebih menantang dan menyenangkan untuk mengembangkan keterampilan permainan <i>fair play</i>. - Penerapan konsep kesadaran ruang umum, arah, tingkatan, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang.	- Strategi apa yang kamu gunakan dalam permainan ini? - Apa kendala atau kesulitan dalam memainkan permainan ini?

2. Permainan Tendang Bola Melewati Net

Permainan tendang bola melewati net adalah permainan menyenangkan dengan cara menendang bola melewati net seperti bermain tenis dengan kaki.



Gambar Permainan Tendang Bola Melewati Net



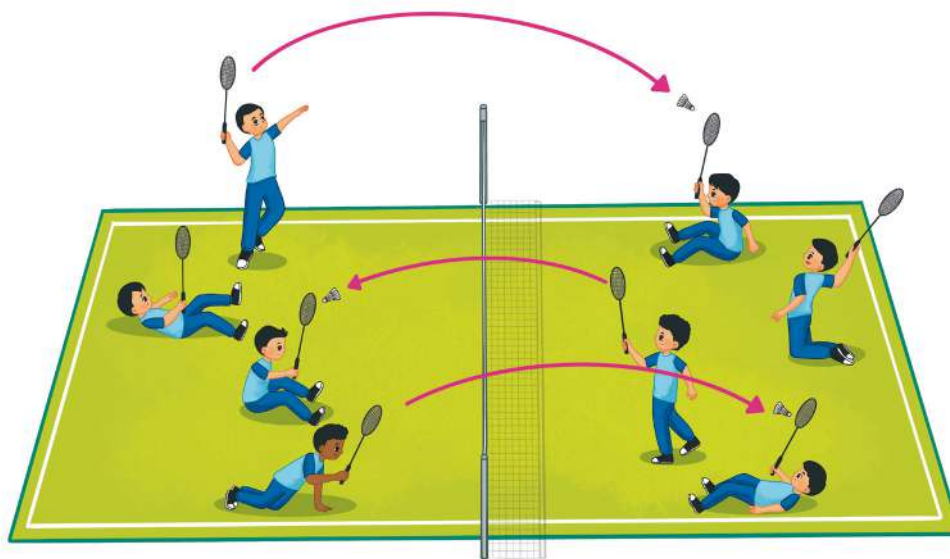
Ayo, Mencoba!

- Persiapkan tim kecil dengan anggota tiga orang.
- Setiap tim berdiri di kedua sisi net.
- Tinggi net dapat diubah berdasarkan situasi permainan agar lebih menantang.
- Permainan dimulai dengan salah satu pemain menendang bola melewati net ke area tim lawan.
- Bola dapat langsung ditendang atau dibiarkan memantul dahulu.
- Pemain berusaha mencetak poin dengan cara mengembalikan bola ke area lawan sehingga tim lawan tidak dapat mengembalikannya.
- Bola dalam permainan ini dapat menggunakan bola plastik atau bola plastik berlapis busa.
- Ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan keadaan tempat bermain.
- Tim dengan poin terbanyak adalah pemenangnya.
- Lakukan permainan ini sesuai dengan petunjuk guru.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
• Menempatkan bola melewati jaring untuk mengalahkan lawan. • Penerapan konsep kesadaran ruang umum, arah, tingkatan, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang. • Bergerak untuk mendapatkan posisi yang baik untuk menendang bola. • Memikirkan cara agar permainan tetap berjalan. • Menyusun strategi sebagai tim untuk memutuskan serangan atau bertahan.	• Seberapa baik kamu menendang bola melewati net atau mengopernya ke salah satu rekan satu timmu? • Bagaimana posisi yang tepat untuk menerima bola dan mengembalikan bola? • Mengapa kamu harus memperhatikan arah pergerakan tim lawan?

3. Permainan Pukul Bulu

Permainan pukul bulu adalah permainan bulu tangkis yang berbeda dari biasanya. Kemenangan poin mengharuskan tim lawan untuk mengubah posisi bermain. Mereka pertama-tama berdiri, lalu berlutut, lalu duduk, kemudian telentang untuk memainkan pukulan. Asyik!



Gambar Permainan Pukul Bulu



Ayo, Mencoba!

- Buatlah dua tim dengan jumlah tertentu di kedua sisi lapangan yang dipisahkan oleh net.
- Setiap pemain menggunakan raket atau dapat diganti dengan papan yang ringan.
- Satu tim melakukan servis *shuttlecock* dan memulai permainan.
- Ketika seorang pemain gagal melakukan pukulan atau tembakan, pemain tersebut mulai mengubah posisi bermain dengan setiap pukulan atau tembakan berikutnya yang meleset, mulai dari berdiri, berlutut, duduk, hingga berbaring di lantai.
- Jika pemain dapat mengembalikan pukulannya melewati net, pemain tersebut dapat kembali naik ke posisi awal (berdiri).
- Peraturan dapat diubah sesuai dengan petunjuk guru.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Menempatkan pukulan di ruang terbuka di lapangan.	- Mengapa kamu perlu melihat <i>shuttlecock</i> dan lawan? - Posisi manakah yang paling sulit memukul <i>shuttlecock</i>?
Mendukung rekan satu tim.	Apakah kamu mencoba memukul <i>shuttlecock</i> jauh ke belakang lapangan atau menjatuhkannya melewati net?
Penerapan konsep kesadaran ruang umum, arah, tingkatan, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang.	Apa yang perlu dilakukan pemain yang berdiri ketika sebagian besar anggota tim bermain dari posisi duduk bahkan berbaring?



Tugas

1. Konsep gerak apa saja yang sudah kamu kuasai melalui beberapa permainan net?
2. Apa saja yang dapat kamu pelajari dari permainan net?
3. Apa yang dapat kamu lakukan jika menghadapi lawan yang kuat dalam permainan net?

C Permainan Lapangan



Ayo, Mengamati!

Amatilah permainan baseball melalui tautan:
<https://www.youtube.com/watch?v=YcvISesqw-o>
 atau QR Code berikut!



Diskusikan dengan teman-teman dan gurumu mengenai permainan lapangan tersebut!

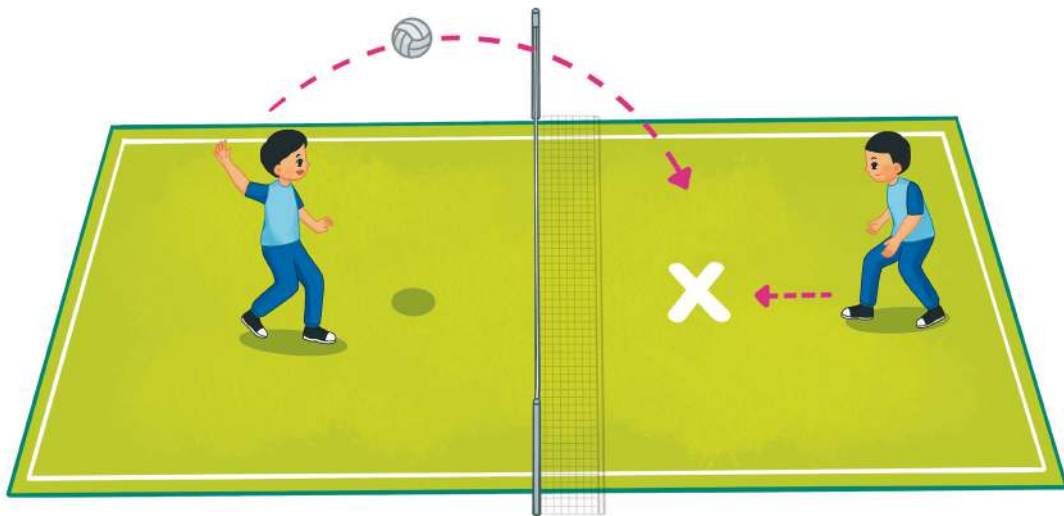
Setelah kamu mengamati video permainan lapangan melalui tayangan Youtube dan mendiskusikannya, dapat disimpulkan bahwa permainan lapangan adalah permainan di mana satu tim dapat mencetak poin ketika seorang pemain memukul bola (atau benda serupa) dan berlari ke area permainan yang ditentukan, sedangkan tim lain berusaha mengambil bola dan mengembalikannya untuk mencegah lawannya mendapat poin.

Keterampilan Permainan Lapangan	Apa itu?
Posisi untuk menutupi ruang	Pemain dapat bergerak ke lapangan atau menangkap bola.
Membaca permainan	Mengetahui apa yang mungkin terjadi setelah bola dipukul dan mengetahui apa yang harus dilakukan.
Menangkap bola	Menangkap bola agar tidak jatuh ke tanah.

Melempar ke <i>base</i> atau gawang	Menentukan ke mana harus melempar bola.
Menutup <i>base</i> atau gawang	Bergerak ke belakang <i>base</i> atau gawang untuk mundur atau menangkap lemparan ketika bola dilempar ke dalam oleh pemain lain.
Melempar ke arah pemukul	Mengirimkan bola ke pemukul baik dengan melempar, memantul, maupun melakukan boling ke arah pemukul.

1. Permainan Lempar Tangkap Bola

Permainan lempar tangkap bola mungkin tidak tampak seperti permainan menyerang ataupun permainan lapangan. Permainan lempar tangkap bola merupakan permainan untuk melatih keterampilan dan ketangkasan dalam permainan lapangan.



Gambar Permainan Lempar Tangkap Bola



Ayo, Mencoba!

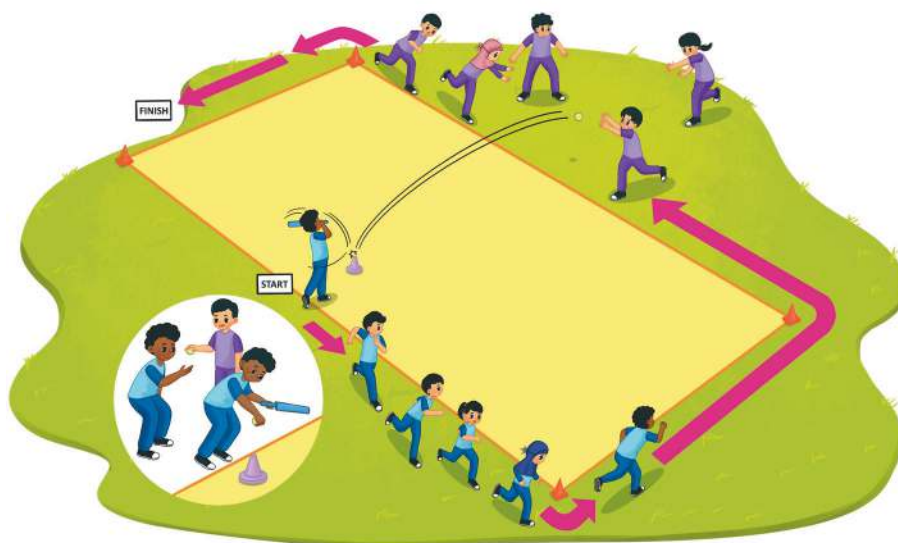
- Gunakan lapangan kecil dengan net di tengahnya.
- Setelah beberapa kali bermain, net dapat dinaikkan (ketinggian bulu tangkis) dan ukuran lapangan diperbesar. Hal ini untuk mendorong lemparan yang lebih tinggi dan lebih banyak gerakan untuk menguasai bola.

- c. Lemparkan bola melebihi tinggi kepala dengan memantulkannya di area pertahanan lawan.
- d. Lemparan bola harus melewati net.
- e. Lawan mencoba menangkapnya pada pantulan pertama dan melemparkannya kembali.
- f. Ubahlah aturan permainan ini bersama temanmu.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
• Belajar melempar dan menangkap. • Membaca gerak bola. • Penerapan konsep kesadaran ruang umum, arah, tingkatan, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang.	• Bagaimana kamu melacak bola yang dilempar dan bergerak ke bawah atau ke belakang untuk menangkapnya? • Bagaimana cara membaca pantulan bola? • Bagaimana cara kamu mengawasi bola dan pemain lawan?

2. Permainan Pukul, Lari, dan Kembali (Pulali)

Permainan Pulali adalah permainan menyerang yang menyenangkan dan cocok untuk anak-anak. Permainan diawali dari salah satu pemain memukul bola yang dilemparkan/dibawa oleh pemain sendiri. Setelah memukul bola, pemain tersebut berlari ke kerucut terdekat dan kembali ke tempat awal.



Gambar Permainan Pulali



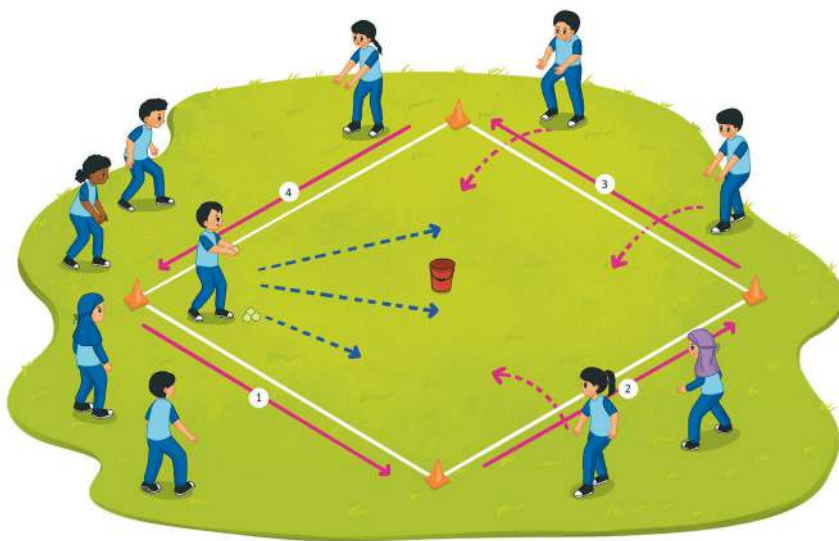
Ayo, Mencoba!

- Buatlah dua tim dengan teman-temanmu. Setiap tim terdiri atas 5–6 pemain.
- Permainan dimulai dengan mengumpankan bola kepada pemukul atau memakai dudukan bola.
- Pemukul memukul bola, kemudian berlari keliling marka sebelum bola dikembalikan ke *home base* atau tempat memukul bola.
- Satu poin diraih jika setiap marka berhasil dilewati pemukul.
- Penangkap mencegah pemukul meraih poin dengan cara menangkap bola dan melemparkannya kepada anggota timnya hingga *home base*.
- Ketika semua pemukul sudah mendapatkan gilirannya, tukarlah peran antartim.
- Tim yang meraih poin paling banyak adalah pemenangnya.
- Lakukan permainan ini sesuai dengan petunjuk guru.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
- Memukul dan menangkap. - Mengembangkan koordinasi mata dan tangan untuk memukul bola. - Berlari ke arah <i>cone</i> atau marka dan kembali sebelum penangkap melempar bola. - Penerapan konsep kesadaran ruang umum, arah, tingkatan, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang dalam permainan.	- Apakah kamu seorang pemukul yang kidal atau tidak kidal? Tangan mana yang harus kamu letakkan di bagian atas pemukul untuk mendapatkan ayunan terbaik? - Bagaimana cara kamu memutuskan posisi terbaik untuk memukul bola?

3. Permainan Lempar Bola Kecil

Permainan lempar bola kecil adalah permainan yang dimainkan dengan bergerak cepat bersama tim kecil. Pelontar melempar bola ke tengah lapangan dan segera berlari memutar area lapangan hingga *home base* atau tempat melempar.



Gambar Permainan Lempar Bola Kecil



Ayo, Mencoba!

- Buatlah dua tim dengan teman-temanmu, satu tim pelontar dan satu tim penangkap.
- Permainan dimulai dengan pelontar pertama melempar bola kecil ke tengah lapangan, kemudian berlari menuju marka atau *cone* pertama dan seterusnya hingga *home base* atau tempat melempar.
- Penangkap bola mencoba menangkap bola dan memasukkannya ke dalam keranjang di tengah lapangan sambil berteriak "stop".
- Setelah penangkap berteriak "stop", pelontar tidak boleh lari atau harus berhenti di marka terdekat.
- Ketika semua pelontar sudah mendapatkan gilirannya, jumlahkan marka yang terlewati oleh seluruh pemain di tim pelontar.
- Tim pelontar dan penangkap bertukar peran.
- Lakukan kegiatan yang sama, kemudian bandingkan skor kedua tim.
- Tim dengan skor yang paling banyak adalah pemenangnya.
- Lakukan permainan ini sesuai dengan petunjuk guru.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Penerapan konsep kesadaran ruang umum, arah, tingkatan, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang dalam permainan.	Bagaimana cara kamu memilih tempat terbaik untuk melemparkan bola sebelum berlari?
- Melihat dan melacak bola dari pemukul. - Bergerak maju ke jalur bola dari luar lapangan ke dalam lapangan. - Membidik dan melemparkan bola ke keranjang.	Apa yang harus diperhatikan penangkap saat pelontar melemparkan bola?



Tugas

1. Konsep gerak apa saja yang sudah kamu kuasai melalui beberapa permainan lapangan?
2. Apa saja yang dapat kamu pelajari dari permainan lapangan?

D Permainan Target



Ayo, Mengamati!

Amatilah olahraga panahan melalui tautan:
<https://www.youtube.com/watch?v=uyyaSIxZe0>
atau QR Code berikut!



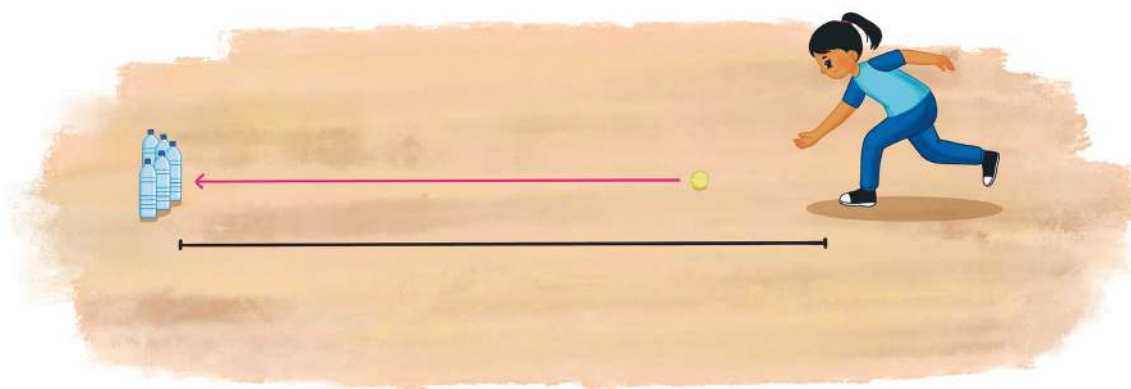
Diskusikan dengan teman-teman dan gurumu mengenai permainan target tersebut!

Setelah kamu mengamati video permainan target melalui tayangan Youtube dan mendiskusikannya, dapat disimpulkan bahwa permainan target adalah permainan melemparkan suatu benda (seperti bola atau anak panah) menuju suatu area sasaran. Permainan ini menggunakan fokus, ketenangan, dan akurasi yang tinggi dalam memainkannya.

Keterampilan Permainan Target	Apa itu?
Strategi menyerang	• Pemain mengontrol kecepatan dan lintasan objek. • Membidik akurat dengan menerapkan tingkat kekuatan yang tepat ke arah sasaran. • Pemain menghindari rintangan, serta menentukan jalur dan jarak yang benar dari objek ke target.
Strategi bertahan	• Pemain mengontrol kecepatan dan lintasan objek dengan menerapkan jumlah gaya yang tepat. • Menghindari rintangan dan fokus pada target dan ketepatan (arah dan jarak) objek untuk mencapai atau memblokir target.

1. Permainan Boling (Bola Gelinding)

Permainan boling adalah permainan yang dimainkan dengan melempar atau menggelindingkan bola agar mengenai sasaran (botol bekas) yang disusun.



Gambar Permainan Boling



Ayo, Mencoba!

- Lemparkan bola menyusur ke tanah hingga mengenai botol bekas yang disusun dengan jarak 4 meter, 6 meter, hingga 8 meter.
- Hitunglah botol yang jatuh karena terkena bola yang kamu lemparkan.
- Lakukan permainan ini bersama teman-temanmu dan ikuti aturan guru.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
- Penerapan konsep kesadaran ruang umum, arah, tingkatan, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang dalam permainan. - Memperkirakan jarak dan kekuatan untuk melemparkan bola. - Bekerja sebagai tim dan bergiliran. - Menerapkan strategi untuk memperoleh skor.	- Bagaimana caramu meningkatkan akurasi dalam permainan ini? - Bagaimana cara melempar yang paling efektif?

2. Permainan Target Pola

Permainan target pola merupakan permainan melempar benda dengan tujuan membentuk pola tertentu.



Gambar Permainan Target Pola



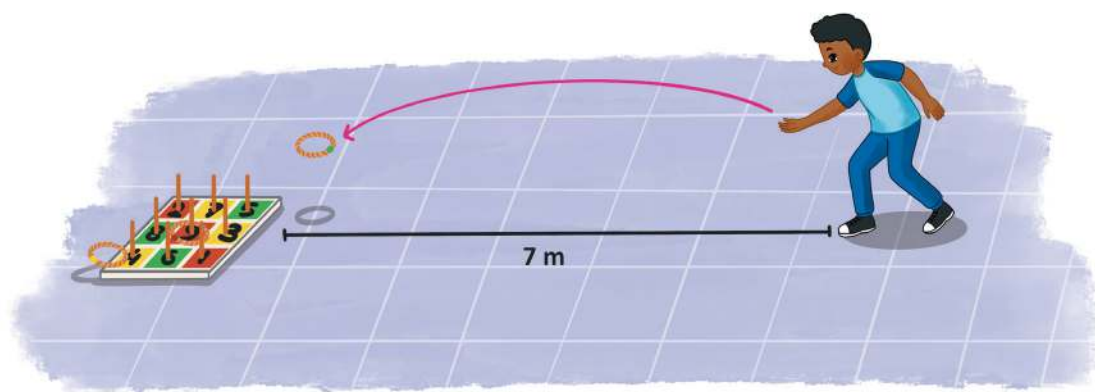
Ayo, Mencoba!

- Siapkan sembilan lingkaran dalam tiga baris.
- Aturlah jarak lempar sekitar 5 meter.
- Bentuklah dua tim beranggotakan 2–5 orang.
- Berikan setiap tim tiga kantong kacang atau benda lain yang dapat dilempar, tetapi tidak memantul dan berwarna berbeda untuk setiap timnya.
- Satu pemain dari setiap tim berdiri di dekat kerucut atau batas lempar.
- Setiap pemain melemparkan kantong kacang ke dalam lingkaran yang bertujuan membentuk pola garis lurus nantinya.
- Setiap satu pemain tim A melempar dilanjutkan oleh satu pemain tim B dan seterusnya bergantian.
- Tim yang berhasil membentuk garis vertikal, horizontal, atau miring adalah pemenangnya.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Penerapan konsep kesadaran ruang umum, arah, tingkatan, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang dalam permainan.	Bagaimana cara meningkatkan ketepatan dalam permainan ini?
- Memperkirakan kekuatan untuk melemparkan benda. - Bekerja sebagai tim dan bergiliran. - Menerapkan strategi untuk memperoleh skor.	Bagaimana cara melempar yang paling efektif?

3. Permainan Lempar Gelang

Permainan lempar gelang merupakan permainan melempar yang bertujuan agar gelang masuk ke dalam tongkat yang disediakan dengan jarak tertentu.



Gambar Permainan Lempar Gelang



Ayo, Mencoba!

- Siapkan gelang yang terbuat dari tali dan papan berangka yang terdapat tongkat kecil di setiap bagian angkanya.
- Setiap pemain melakukan lemparan sebanyak 10 kali.
- Jarak lemparan sekitar 7 meter.
- Setelah melakukan semua lemparan, jumlahkan angka yang diperoleh.
- Pemain yang memperoleh jumlah skor terbanyak adalah pemenangnya.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Penerapan konsep kesadaran ruang umum, arah, tingkatan, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang dalam permainan.	Bagaimana caramu meningkatkan akurasi dalam permainan ini?
- Memperkirakan kekuatan untuk melempar benda. - Menerapkan strategi untuk memperoleh skor.	Bagaimana cara melempar gelang yang paling efektif?



Tugas

1. Konsep gerak apa saja yang sudah kamu kuasai melalui beberapa permainan target?
2. Apa saja yang dapat kamu pelajari dari permainan target?

E Permainan Kooperatif



Ayo, Mengamati!

Amatilah permainan kooperatif melalui tautan:
<https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA>
 atau QR Code berikut!



Diskusikan dengan teman-teman dan gurumu mengenai permainan kooperatif tersebut!

Setelah kamu mengamati video permainan kooperatif melalui tayangan Youtube dan mendiskusikannya, dapat disimpulkan bahwa permainan kooperatif adalah permainan ketika para pemain bekerja sama satu sama lain untuk mencapai tujuan bersama. Tujuan permainan kooperatif adalah untuk mengurangi aspek kompetisi dan meningkatkan penekanan pada aspek sosial dalam bentuk kerja kelompok. Belajar bekerja sama mencakup serangkaian keterampilan inti yang dibutuhkan dalam banyak bentuk permainan lainnya.

Keterampilan Permainan Kooperatif	Apa itu?
Keterampilan berkomunikasi	Kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan percaya diri, baik secara verbal maupun nonverbal.
Aktif mendengar	Konsentrasi mendengar apa yang dikatakan pemain lain.

Ketegasan	Mengungkapkan pikiran, perasaan, dan keyakinan secara langsung, jujur, dan pantas dalam permainan.
Interaksi dan dukungan positif	Mampu berinteraksi dengan anggota tim lainnya secara positif untuk memberikan dukungan dan dorongan.
Keterampilan mengambil keputusan	Menyampaikan ide atau gagasan dalam kelompok dan memutuskan ide mana yang akan digunakan.
Keterampilan resolusi konflik	• Mampu menggambarkan situasi, mengungkapkan perasaannya, dan menentukan apa yang ingin dilakukannya dengan cara yang jelas dan tegas, tetapi tidak agresif. • Meminta bantuan untuk menyelesaikan konflik permainan.
Memahami peran tim	Bermain sesuai dengan tugas masing-masing.
Bekerja secara strategis untuk mencapai kesuksesan	Bekerja sama untuk memutuskan strategi yang menggunakan semua kekuatan anggota untuk meningkatkan efektivitas sebagai sebuah kelompok.

1. Permainan Cacing Bergerak

Dalam permainan kolaboratif ini, anak-anak bekerja sama dalam kelompok untuk berperan sebagai cacing kecil yang mengeksplorasi lingkungan dan mengumpulkan harta yang dapat ditukar. Tujuan permainan ini beragam, mulai dari meniru gerakan cacing hingga mengambil objek.



Gambar Permainan Cacing Bergerak



Ayo, Mencoba!

- Bagilah kelas menjadi kelompok-kelompok yang terdiri atas tiga anak.
- Bagikan sebuah hulahop, tali, atau karet yang dibentuk lingkaran kepada setiap anggota kelompok.
- Berikan setiap kelompok tambahan hulahop, tali, atau karet yang dibentuk lingkaran.
- Untuk bergerak, kelompok mengambil hulahop cadangan di belakang dan mengopernya ke depan.
- Pemain depan menempatkan hulahop di depan garis dan semua pemain tim melangkah maju ke hulahop berikutnya (yang memungkinkan cacing untuk bergerak maju satu hulahop).

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
- Penerapan konsep kesadaran ruang umum, arah, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang dalam permainan. - Kerja sama	- Bagaimana kelompokmu bekerja sama selama kegiatan ini? - Apakah setiap orang dalam kelompok bergiliran? - Bagaimana cara mengatasi rasa frustrasi dalam permainan ini? - Jika kamu memainkan permainan ini lagi, apa yang akan kamu lakukan?

2. Permainan Membawa Kentang Panas

Permainan ini bertujuan bagaimana cara memindahkan 'kentang panas' hanya dengan menggunakan peralatan yang ada. Ini adalah permainan kooperatif yang membutuhkan tim untuk memecahkan masalah dan bekerja sama.



Gambar Permainan Membawa Kentang Panas



Ayo, Mencoba!

- Buatlah tiga kelompok yang beranggotakan tiga orang untuk setiap kelompok.
- Setiap kelompok diberi tiga bola kecil yang akan digunakan sebagai kentang panas.
- Siapkan berbagai peralatan yang akan digunakan untuk membawa kentang panas ke dalam zona aman.
- Setiap kelompok berlomba memindahkan kentang panas dari titik awal menuju zona aman.
- Kentang panas tidak boleh disentuh dengan tangan, hanya boleh dibawa dengan alat yang disediakan dan bekerja sama dengan anggota kelompok.
- Jika kentang panas disentuh atau terjatuh pada saat dibawa, kelompok harus kembali ke titik awal.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Penerapan konsep kesadaran ruang umum, arah, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang dalam permainan.	• Bagaimana kelompokmu bekerja sama selama kegiatan ini? • Apakah setiap orang dalam kelompok terlibat dalam memindahkan kentang panas?
• Kerja sama • Kreativitas • Percobaan	Bagaimana cara kelompokmu memutuskan benda yang akan dipakai untuk membawa kentang panas?

3. Permainan Satelit

Tantangan dalam permainan satelit adalah menghentikan satelit agar tidak jatuh kembali ke Bumi. Dengan menggunakan balon atau bola plastik lunak, kamu dapat melakukan permainan menyenangkan yang membantu mengembangkan kerja sama dan koordinasi bersama teman-temanmu.



Gambar Permainan Satelit



Ayo, Mencoba!

- Buatlah lingkaran dengan bergandengan tangan bersama teman-temanmu.
- Permainan dimulai ketika salah satu pemain melempar balon atau bola plastik lunak ke udara dan kelompok berusaha mencegah balon atau bola plastik lunak menyentuh lantai dengan menggerakkan dan menggunakan bagian tubuh mana pun untuk menahannya.
- Pemain terus berpegangan tangan membentuk lingkaran sepanjang permainan.
- Tambah balon atau bola plastik lunak menjadi dua agar lebih menantang.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
- Penerapan konsep kesadaran ruang umum, arah, hubungan dengan benda, dan hubungan dengan orang dalam permainan. - Kerja sama - Kreativitas	- Berapa banyak satelit (balon atau bola plastik lunak) yang berhasil dipertahankan agar tidak jatuh? - Bagaimana cara terbaik berkomunikasi dengan teman-temanmu untuk mempertahankan satelit?



Tugas

- Konsep gerak apa saja yang sudah kamu kuasai melalui beberapa permainan kooperatif?
- Apa saja yang dapat kamu pelajari dari permainan kooperatif?



Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling tepat!

1. Permainan invasi merupakan permainan yang bertujuan
 - a. menyerang daerah lawan dan meraih poin
 - b. membentuk pola
 - c. mengenai sasaran dengan tepat
 - d. melewati net
2. Permainan pukul bulu merupakan contoh jenis permainan
 - a. invasi
 - b. net
 - c. lapangan
 - d. target
3. Permainan yang membutuhkan ketenangan dan ketepatan yang tinggi dalam melempar benda merupakan permainan
 - a. invasi
 - b. net
 - c. target
 - d. lapangan
4. Danang selalu menerapkan *fair play* dalam bermain. *Fair play* dalam permainan yaitu
 - a. memenangkan pertandingan dengan cara apa pun
 - b. bermain dengan etika yang baik dan menghormati aturan permainan serta lawan
 - c. mengintimidasi lawan agar menyerah
 - d. menggunakan trik dan strategi curang untuk memenangkan pertandingan
5. Cara menyerang atau bertahan sangat penting dalam permainan karena
 - a. membuat permainan menjadi lebih rumit dan sulit dipahami
 - b. menjadikan pemain berkontribusi secara efektif dalam tim
 - c. hanya dengan itu pemain dapat mencetak poin
 - d. menjadikan pemain tidak dapat diprediksi dan sulit dilawan

B. Jawablah soal berikut dengan tepat!

1. Jelaskan tugas bajak laut dalam permainan menjaga harta karun!
2. Jelaskan strategimu agar menang dalam permainan bola keranjang!
3. Mengapa permainan yang adil atau *fair play* lebih menyenangkan?

C. Bacalah cerita permainan berikut dan jawablah pertanyaannya dengan tepat!

Petualangan Tim Kupu-Kupu dan Tim Lebah

Di Taman Bunga Ceria, Tim Kupu-Kupu dan Tim Lebah sedang bersiap untuk bertanding sepak bola.

Tim Kupu-Kupu yang terdiri atas Anton, Bunga, dan Kiki adalah tim yang ceria dan lincah. Mereka menggunakan sayapnya yang indah untuk bergerak cepat di lapangan. Sementara itu, Tim Lebah yang dipimpin oleh Momo, Sari, dan Angga dikenal karena kerja tim yang solid dan keterampilan berlari mereka yang cepat.

Pertandingan dimulai dengan semangat tinggi. Tim Kupu-Kupu segera mengambil kendali bola dan melakukan serangan pertama. Mereka bergerak cepat, melewati pemain Tim Lebah. Tim Kupu-Kupu mencetak gol pertama dengan tendangan indah dari Anton.

Tidak mau kalah, Tim Lebah langsung memberikan respons. Momo, sang kapten, memimpin serangan balik yang cerdas. Mereka berhasil menembus pertahanan Tim Kupu-Kupu. Tim Lebah menyamakan kedudukan dengan gol yang dicetak oleh Angga.

Pertandingan semakin sengit pada babak kedua. Kedua tim saling bertukar serangan dan menjaga pertahanannya dengan baik. Namun, pada menit terakhir, Kiki dari Tim Kupu-Kupu berhasil mencetak gol kemenangan setelah menerima umpan cantik dari Bunga.

Dengan skor akhir 2-1 untuk Tim Kupu-Kupu, kedua tim mengakhiri pertandingan dengan berjabat tangan dan tersenyum. Mereka menyadari bahwa yang terpenting adalah bermain dengan sportivitas dan bersenang-senang bersama.

Sumber: Alda Indrawan (2024)

Pertanyaan:

1. Siapa pemain yang mencetak gol pertama dalam pertandingan?
2. Bagaimana Momo dari Tim Lebah memberikan respons terhadap gol pertama?

3. Apa yang membuat Kiki berhasil mencetak gol kemenangan untuk Tim Kupu-Kupu?
4. Bagaimana kedua tim mengakhiri pertandingan?
5. Apa pesan moral dari cerita ini tentang pentingnya bermain dengan sportivitas?

D. Praktik

Lakukan permainan invasi yang kamu pilih dengan teman-temanmu, kemudian refleksikan pengalamanmu. Apakah strategi yang kamu gunakan berhasil? Apakah permainanmu menyenangkan?



Pengayaan

Setelah melakukan beberapa permainan dan merasa terlalu mudah, ubahlah aturan permainan yang sudah kamu mainkan agar lebih menantang. Lakukan bersama teman-temanmu dengan menerapkan strategi, *fair play*, dan konsep gerak yang sudah dipelajari. Ikuti petunjuk gurumu.



Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti beberapa aktivitas permainan?
2. Permainan apa yang sudah kamu kuasai?
3. Permainan apa yang belum kamu kuasai?
4. Apa yang ingin kamu ketahui lebih jauh tentang permainan yang telah kamu lakukan?

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas IV
Penulis: Alda Indrawan dan Tri Agus Prasetyo
ISBN: 978-623-388-545-4

Bab 3

Ayo, Merangkai Gerak!



Kemampuan merangkai gerak membutuhkan pemahaman atas konsep gerak yang baik. Mengapa kemampuan merangkai gerak itu penting untuk dikuasai?



Tujuan Pembelajaran

Pada bab ini, kamu akan menerapkan konsep gerak dalam rangkaian gerak dan dapat mempertunjukkan berbagai peran dengan cara terhormat untuk mendapatkan keberhasilan capaian.



Kata Kunci

- konsep gerak
- peran
- rangkaian gerak



Siap-Siap Belajar

Pada materi sebelumnya, kamu sudah pernah belajar bagaimana cara memperagakan konsep gerak (berpindah tempat, tidak berpindah tempat, dan pengendalian atau kontrol terhadap objek). Masih ingatkah? Tahukah kamu, ternyata beberapa konsep gerak dasar itu dapat dirangkai menjadi satu rangkaian gerak.



Gambar Contoh Rangkaian Gerak dalam Bela Diri Pencak Silat

Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang memerlukan bimbingan, latihan, dan pengembangan agar kamu dapat melaksanakan tugas gerak yang diberikan dengan lancar. Gerak dasar akan membentuk dasar untuk bergerak dalam satu rangkaian gerak atau dalam pemecahan masalah terkait gerak.

Pola gerak merupakan serangkaian gerak yang terorganisasi. Misalnya sebuah pola gerak berupa mengangkat tangan ke samping atau ke atas. Berdasarkan pola gerak inilah terbentuk gerak dasar berbagai keterampilan olahraga, seperti gerakan senam, gerakan bela diri, ataupun gerakan lainnya.

Sebelum merangkai gerak, ada beberapa hal yang perlu kamu pahami dengan menjawab beberapa pertanyaan berikut:

1. Pernahkah kamu merangkai gerak untuk membantu pekerjaan orang tuamu di rumah?
2. Sadarkah kamu bahwa menyapu dan mengepel lantai memerlukan kemampuan dalam merangkai gerak?
3. Pernahkah kamu merangkai gerak saat bermain dengan teman-teman?

A **Aktivitas Gerak Berirama**

Aktivitas gerak berirama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah kaki disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi irama atau musik.

Siapakah di antara kalian yang tidak ingin memiliki tubuh yang sehat, kuat, dan lentur? Setiap orang pasti menginginkan tubuh yang sehat, kuat, dan lentur. Agar tubuhmu sehat, kuat, dan lentur, kamu harus giat berolahraga. Apakah olahraga kegemaranmu? Apakah aktivitas gerak berirama termasuk olahraga kegemaranmu? Bagaimana cara melakukan aktivitas gerak berirama? Agar kamu dapat melakukan aktivitas gerak berirama, pelajari materi ini dengan cermat. Ayo, pelajari aktivitas gerak berirama dengan benar dan gembira!

Sebelum mempelajari aktivitas gerak berirama, kamu harus memperhatikan hal-hal berikut:

1. Berdoa menurut agama masing-masing sebelum melakukan aktivitas gerak.
2. Lakukan pemanasan sebelum beraktivitas gerak berirama.
3. Gunakan perlengkapan olahraga, seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan olahraga yang nyaman dan aman.
4. Gunakan peralatan olahraga sesuai dengan petunjuk guru dan disimpan kembali di tempat semula dengan rapi apabila telah digunakan.
5. Tirukan aktivitas gerak berirama sesuai dengan perintah dan petunjuk guru.
6. Setelah melakukan aktivitas gerak berirama, lakukan pendinginan atau pelepasan.
7. Setelah melakukan aktivitas gerak berirama, jangan minum minuman yang dingin (seperti es).
8. Berdoalah menurut agama masing-masing setelah melakukan aktivitas gerak.

Sebelum belajar lebih jauh tentang gerak berirama, ayo kita bermain lenggang rotan/hulahop. Apakah kamu sudah pernah bermain lenggang rotan/hulahop? Ayo, bermain lenggang rotan/hulahop dengan cara berikut!

1. Letakkan hulahop di lantai dengan posisi datar.
2. Melangkahlah masuk dalam hulahop dengan posisi berdiri tegak atau sikap sempurna.
3. Perlahan-lahan angkatlah hulahop setinggi pinggang dan putar dengan cara mendorong menggunakan tangan ke satu arah.
4. Gerakkan pinggul maju mundur atau dari sisi ke sisi untuk menjaga hulahop terus berputar.
5. Rentangkan kedua tangan ke samping atau ke atas untuk menjaga keseimbangan badan yang baik.
6. Lakukan gerakan ini sesuai dengan petunjuk guru.
7. Lakukan permainan ini selama 5–10 menit.



Gambar Bermain Lenggang Rotan/Hulahop

1. Aktivitas Variasi Gerak Dasar Langkah Kaki

Kamu telah bermain lenggang rotan/hulahop. Sekarang, ayo kita pelajari variasi gerak dasar langkah kaki dengan berirama!



Ayo, Mengamati!

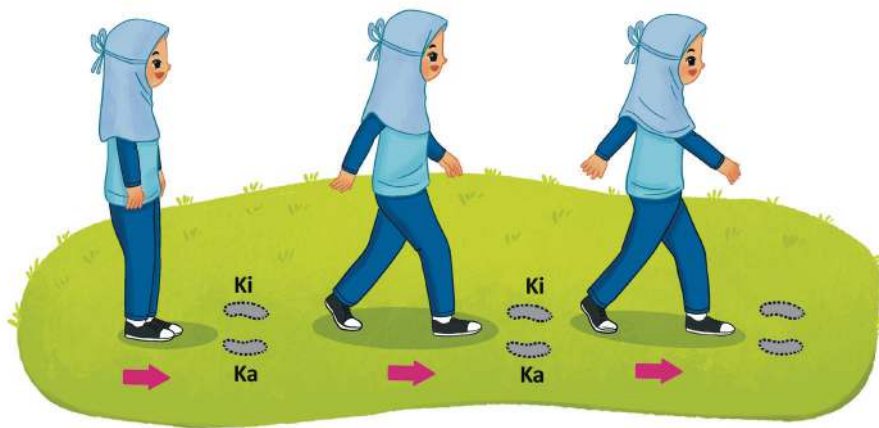
Amatilah gerakan variasi gerak dasar langkah kaki berirama di tayangan video atau media lainnya. Berdasarkan hasil pengamatan, jelaskan gerakan variasi gerak dasar langkah kaki tersebut. Jika menemukan kesulitan, mintalah bantuan kepada guru.

a. Aktivitas Langkah Biasa



Ayo, Mencoba!

- 1) Langkahkan kaki kananmu ke depan dengan tumpuan jatuh pada tumit.
- 2) Ikuti ayunan lengan kiri ke depan.
- 3) Langkahkan kaki kirimu ke depan secara bergantian.
- 4) Kamu yang sudah mahir dapat membantu temanmu yang belum berhasil.



Gambar Gerakan Langkah Biasa

b. Aktivitas Langkah Rapat



Ayo, Mencoba!

- 1) Langkahkan kaki kananmu di depan kaki kiri.
- 2) Ikuti kaki kiri melangkah di depan kaki kanan.
- 3) Lanjutkan dengan kaki kanan melangkah hingga kedua kaki rapat.
- 4) Cobalah lakukan gerakan ini berulang-ulang.
- 5) Kamu yang sudah mahir dapat membantu temanmu yang belum berhasil.



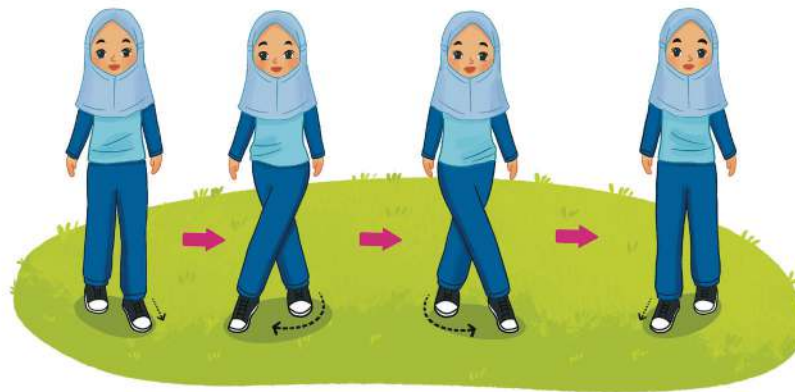
Gambar Gerakan Langkah Rapat

c. Aktivitas Langkah Menyilang ke Depan



Ayo, Mencoba!

- 1) Pada hitungan 1: Silangkan kaki kirimu di depan kaki kanan.
- 2) Pada hitungan 2: Kaki kanan menyusul, kemudian kaki kiri merapat.
- 3) Langkahkan kaki kanan, disusul kaki kiri, kemudian diikuti langkah kaki kanan rapat.
- 4) Lakukan gerakan ini dalam tiga hitungan.
- 5) Cobalah lakukan gerakan ini berulang-ulang.
- 6) Kamu yang sudah mahir dapat membantu temanmu yang belum berhasil.



Gambar Langkah Menyilang ke Depan

Kamu dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk variasi gerak dasar langkah kaki dengan berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.



Ayo, Sampaikan!

Setelah melakukan variasi gerak dasar langkah kaki, coba kamu sampaikan atau jelaskan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan variasi gerak dasar langkah kaki. Tuliskan hasil capaian belajarmu di buku catatan atau buku tugas, kemudian sampaikan kepada gurumu.

2. Aktivitas Variasi Gerak Dasar Ayunan Lengan

Kamu telah melakukan variasi gerak dasar langkah kaki berirama. Sekarang, ayo kita lanjutkan dengan mempelajari variasi gerak dasar ayunan lengan dengan berirama!

Gerakan variasi dasar ayunan lengan dalam gerak berirama yaitu mengayunkan lengan ke berbagai arah seperti ayunan satu lengan depan belakang, ayunan satu lengan ke depan dan ke samping, dan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.



Ayo, Mengamati!

Amatilah variasi gerak dasar ayunan lengan dengan berirama di tayangan video atau media lainnya. Berdasarkan hasil pengamatan, coba kamu jelaskan variasi gerak dasar ayunan lengan tersebut. Jika menemukan kesulitan, cobalah berdiskusi dengan temanmu atau mintalah bantuan kepada guru.

a. Aktivitas Mengayunkan Satu Lengan ke Depan



Ayo, Mencoba!

- 1) Hitungan 1: Ayunkan lengan kanan lurus ke depan. Pada saat yang sama lengan kiri bergerak rileks ke belakang dengan lutut sedikit mengeper.
- 2) Hitungan 2: Ayunkan lengan kiri ke depan. Pada saat yang sama lengan kanan bergerak rileks ke belakang dengan lutut sedikit mengeper.
- 3) Hitungan 3 dan 4 mengulangi gerakan yang sama pada hitungan 1 dan 2.
- 4) Kamu yang sudah mahir dapat membantu temanmu yang belum berhasil.



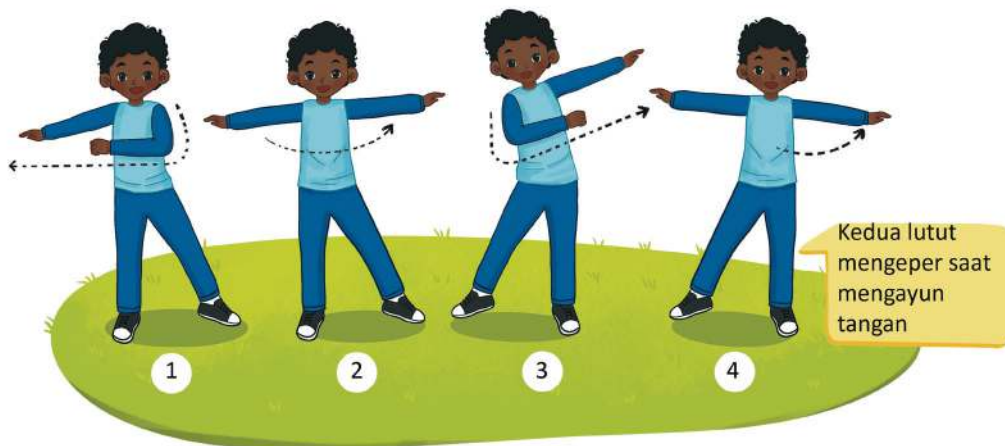
Gambar Mengayunkan satu lengan ke depan.

b. Aktivitas Mengayunkan Satu Lengan ke Samping Bersamaan dengan Memindahkan Berat Badan



Ayo, Mencoba!

- 1) Mulailah dalam posisi berdiri tegak. Ayunkan kedua lenganmu ke samping kanan.
- 2) Hitungan 1: Ayunkan lengan kiri ke kiri diikuti ayunkan lengan kanan ke kiri bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kiri. Kedua lutut mengeper.
- 3) Hitungan 2: Ayunkan lengan kanan kembali ke kanan diikuti ayunkan lengan kiri ke kanan bersamaan memindahkan berat badan ke kanan. Kedua lutut mengeper.
- 4) Kamu yang sudah mahir dapat membantu temanmu yang belum berhasil.



Gambar Mengayunkan satu lengan ke samping dengan memindahkan berat badan.

c. Aktivitas Mengayunkan Dua Lengan ke Samping Diikuti Berat Badan Dipindahkan



- 1) Mulailah dalam posisi berdiri tegak. Kedua lengan lurus ke depan dan pandangan ke depan.
- 2) Ayunkan kedua lengan ke kiri dan ke kanan diikuti oleh berat badan.
- 3) Saat melakukan gerakan lengan diikuti oleh gerak lutut mengeper.
- 4) Sikap akhir: berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan ke depan.
- 5) Kamu yang sudah mahir dapat membantu temanmu yang belum berhasil.



Gambar Mengayun dua lengan ke samping diikuti badan dipindahkan.

Kamu dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk variasi gerak dasar ayunan lengan dengan berirama sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.



Ayo, Sampaikan!

Setelah melakukan variasi gerak dasar ayunan lengan, coba kamu sampaikan atau jelaskan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan variasi gerak dasar ayunan lengan. Tuliskan hasil capaian belajarmu di buku catatan atau buku tugas, kemudian sampaikan kepada gurumu.

3. Aktivitas Kombinasi Gerak Dasar Langkah Kaki dan Ayunan Lengan

Kalian telah melakukan aktivitas gerak mengayun lengan dengan berirama. Selanjutnya, ayo kita pelajari kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dengan berirama!

Rangkaian kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dengan berirama dapat dilakukan dengan cara perorangan dan berpasangan. Coba kamu amati dan praktikkan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dengan berirama!



Ayo, Mengamati!

Amatilah kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dengan berirama di tayangan video atau media lainnya! Jelaskan kombinasi gerak dasar tersebut!

Jika menemukan kesulitan, diskusikan dengan temanmu atau mintalah bantuan kepada guru.

a. Aktivitas Gerakan Langkah Kaki serta Mengayunkan Kedua Lengan ke Belakang dan Depan



Ayo, Mencoba!

Sikap awal

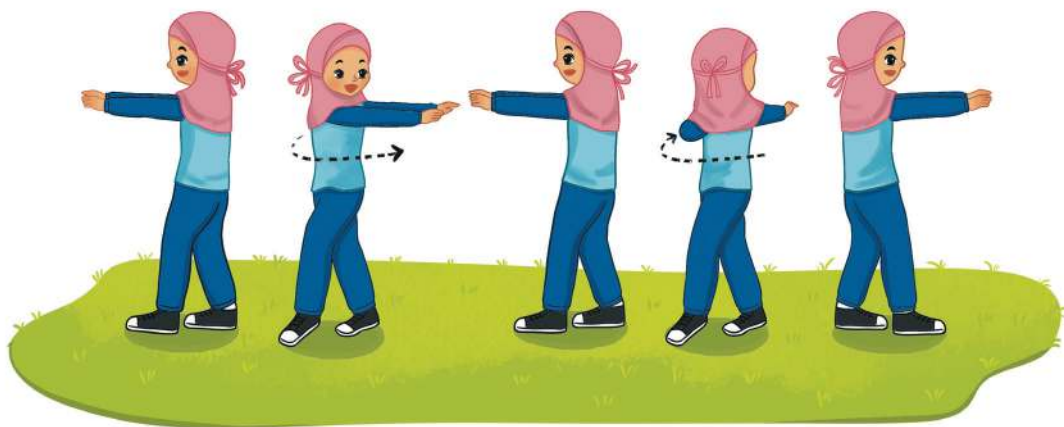
- 1) Berdiri tegak.
- 2) Langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.

Gerakannya

- 1) Hitungan 1: Kedua lengan diayunkan ke belakang melalui sisi kiri badan.
- 2) Hitungan 2: Kedua lengan kembali ke depan.
- 3) Hitungan 3: Kedua lengan diayunkan ke belakang melalui sisi kanan badan.
- 4) Hitungan 4: Kedua lengan kembali ke depan.
- 5) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

Sikap akhir

- 1) Kembali ke sikap semula.
- 2) Kamu yang sudah mahir dapat membantu temanmu yang belum berhasil.



Gambar Gerakan langkah kaki serta mengayunkan kedua lengan ke belakang dan ke depan.

b. Aktivitas Gerakan Langkah Kaki serta Mengayunkan Lengan Silang dan Rentang di Muka Badan



Ayo, Mencoba!

Sikap awal

Berdiri tegak rileks dan kaki rapat.

Gerakannya

- 1) Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri dan kedua lengan direntangkan.
- 2) Hitungan 2: Kedua lengan disilangkan di depan dada.
- 3) Hitungan 3: Kedua lengan terentang setinggi bahu.
- 4) Hitungan 4: Arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.

Sikap akhir

- 1) Kembali ke sikap semula. Kaki kiri dirapatkan kembali.
- 2) Cobalah untuk langkah kaki kanan dengan gerakan lengan yang sama.
- 3) Kamu yang sudah mahir dapat membantu temanmu yang belum berhasil.



Gambar Gerakan langkah kaki serta mengayunkan lengan silang dan rentang di muka badan.

c. Aktivitas Gerakan Langkah Kaki serta Mengayunkan Satu Lengan Horizontal ke Kiri dan ke Kanan



Ayo, Mencoba!

Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.

Gerakannya

- 1) Hitungan 1: Lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
- 2) Hitungan 2: Lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).
- 3) Hitungan 3: Lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
- 4) Hitungan 4: Lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula).
- 5) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

Sikap akhir

- 1) Kembali ke sikap semula. Kaki kiri dirapatkan.
- 2) Lakukan untuk kaki kanan dengan gerakan lengan yang sama.



Gambar Gerakan langkah kaki serta mengayunkan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan.

d. Aktivitas Gerakan Langkah Kaki serta Mengayunkan Dua Tangan Setinggi Bahu



Ayo, Mencoba!

Sikap awal

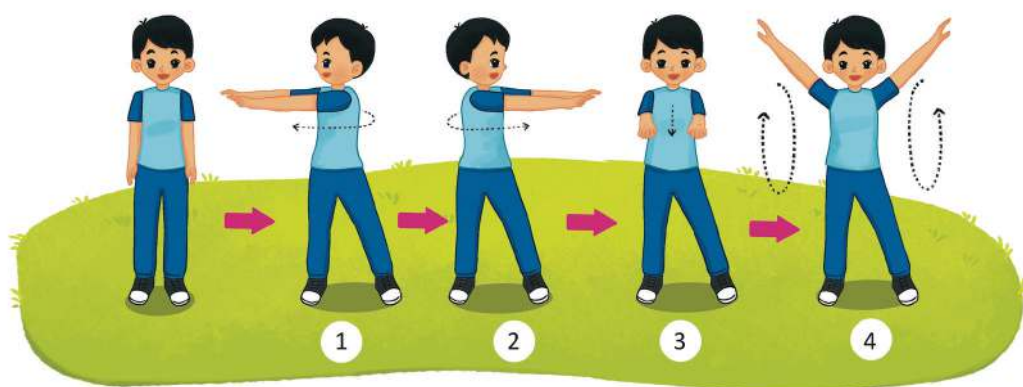
Berdiri dengan sikap tegak.

Gerakannya

- 1) Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.
- 2) Hitungan 2: Kedua lengan diayunkan ke kiri.
- 3) Hitungan 3: Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
- 4) Hitungan 4: Kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke atas, hingga kedua lengan kembali lurus ke depan.
- 5) Semua gerakan ini diulang dengan berganti arah menggunakan langkah kaki kanan.

Sikap akhir

- 1) Kembali ke sikap semula.
- 2) Kamu yang sudah mahir dapat membantu temanmu yang belum berhasil.



Gambar Gerakan langkah kaki serta mengayunkan dua tangan setinggi bahu.

e. Aktivitas Gerakan Langkah Kaki serta Mengayunkan Satu Lengan ke Kaki Kanan dan Kiri secara Bergantian



Ayo, Mencoba!

Sikap awal

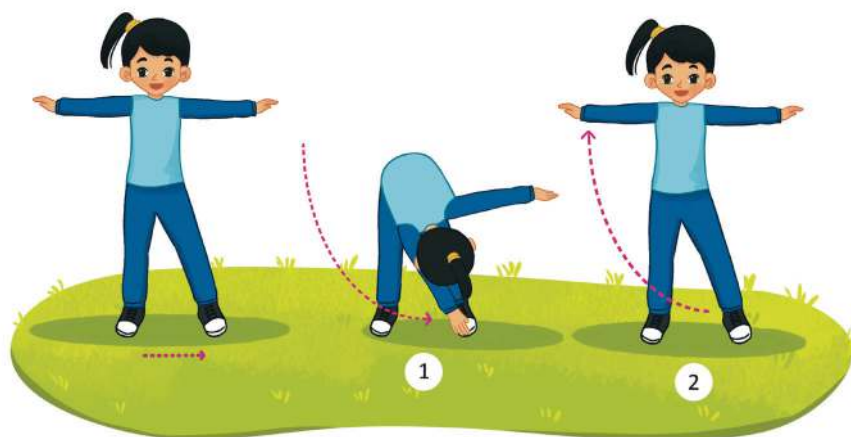
- 1) Sikap permulaan berdiri tegak.
- 2) Langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.

Gerakannya

- 1) Hitungan 1: Tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
- 2) Hitungan 2: Tangan kembali diayun ke sikap semula.
- 3) Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.

Sikap akhir

- 1) Kembali ke sikap semula.
- 2) Kamu yang sudah mahir dapat membantu temanmu yang belum berhasil.



Gambar Gerakan langkah kaki serta mengayun satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian.

Kamu dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dengan berirama sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.



Ayo, Sampaikan!

Setelah melakukan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan, coba kamu sampaikan atau jelaskan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan. Tuliskan hasil capaian belajarmu di buku catatan atau buku tugas, kemudian sampaikan kepada gurumu.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Merangkai gerak langkah kaki dan ayunan lengan dengan memperhatikan keselarasan rangkaian gerak dan irama dalam merangkai gerak serta memperhatikan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan.	Buatlah beberapa rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan dengan musik kesukaanmu. Perhatikan mana bagian tubuhmu yang bergerak dan ke arah mana gerak dapat dilakukan. Lakukan secara mandiri atau berkelompok.



Tugas

Setelah kamu melakukan aktivitas merangkai gerak langkah kaki dan ayunan lengan, jawablah beberapa pertanyaan berikut!

1. Bagaimana perasaanmu setelah melakukan berbagai rangkaian gerak langkah kaki dan ayunan lengan?
2. Dalam rangkaian gerak yang sudah kamu lakukan, gerakan mana yang membuatmu senang?
3. Bagian tubuh mana saja yang terlibat dalam rangkaian gerak yang sudah kamu lakukan?
4. Adakah hambatan atau kesulitan saat kamu melakukan aktivitas merangkai gerak langkah kaki dan ayunan lengan?

B **Aktivitas Senam**

Apakah kamu ingin memiliki tubuh yang sehat, kuat, dan lentur? Setiap orang pasti menginginkan tubuh yang sehat, kuat, dan lentur. Agar tubuh sehat, kuat, dan lentur maka kita harus giat berolahraga. Apakah olahraga kegemaranmu? Apakah gerakan keseimbangan dan melompat kangkang termasuk olahraga kegemaranmu? Gerakan keseimbangan, melompat kangkang, dan berguling adalah bagian dari gerakan dalam aktivitas senam. Bagaimana cara melakukan gerakan keseimbangan, melompat kangkang, dan berguling? Ayo, kita pelajari bersama dengan saksama!

1. Pengertian Aktivitas Senam

Senam dapat diartikan setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering menggunakan gerakan keseimbangan dan melompat. Misalnya saat berjalan di atas pematang sawah, saat melompati parit, dan lain-lain.

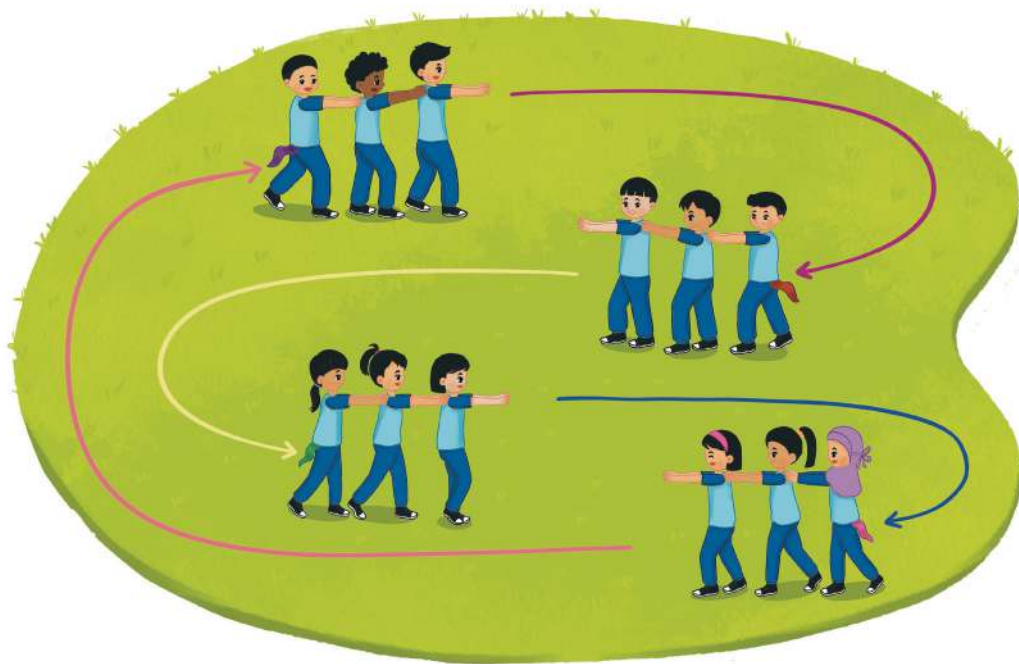
Sebelum melakukan aktivitas gerakan keseimbangan dan melompat kangkang, kamu harus memperhatikan hal-hal berikut:

- a. Berdoalah menurut agama masing-masing sebelum melakukan aktivitas senam.
- b. Lakukan pemanasan sebelum melakukan gerakan keseimbangan dan melompat kangkang.
- c. Gunakan perlengkapan olahraga yang aman dan nyaman, seperti: pakaian, sepatu, dan peralatan olahraga yang nyaman dan aman.
- d. Gunakan peralatan olahraga sesuai dengan petunjuk guru. Simpan kembali di tempat semula dengan rapi apabila telah digunakan.
- e. Tirukan gerakan keseimbangan dan melompat kangkang sesuai dengan perintah dan petunjuk guru.
- f. Setelah melakukan gerakan keseimbangan dan melompat kangkang, lakukan pendinginan atau pelepasan dan hindari minuman yang dingin (seperti es).

- g. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran, berdoaah menurut agama masing-masing.

Sebelum kamu melakukan aktivitas gerakan keseimbangan dan melompat kangkang, ayo kita bermain permainan menangkap ekor naga!

- Permainan ini dilakukan secara berkelompok.
- Berbarislah sesuai kelompok masing-masing dengan memegang pundak teman berderet ke belakang.
- Anak yang paling belakang diberi ekor penanda berupa kain berwarna.
- Setelah diberi aba-aba untuk memulai permainan, setiap kelompok berusaha menangkap ekor kelompok lain.
- Pada saat menangkap ekor, barisan tidak boleh terputus atau terlepas pegangannya.
- Kelompok yang berhasil menangkap ekor lawan dinyatakan sebagai pemenang.
- Permainan dapat diulang beberapa kali jika waktu masih memungkinkan.



Gambar Permainan menangkap ekor naga.

2. Aktivitas Keseimbangan Menggunakan Satu Kaki

Bagaimana, seru 'kan bermain menangkap ekor naga bersama teman-temanmu? Sekarang, ayo kita pelajari gerakan keseimbangan! Seimbang adalah suatu sikap yang menuntut daya keseimbangan yang besar, apakah sikap tersebut dilakukan dalam bentuk berdiri atau duduk atau berjongkok.

Sebenarnya melakukan sikap seimbang tidaklah sulit, demikian pula berlatihnya. Untuk mendapatkan keseimbangan yang baik sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot kaki dan kelentukan panggul.



Ayo, Mengamati!

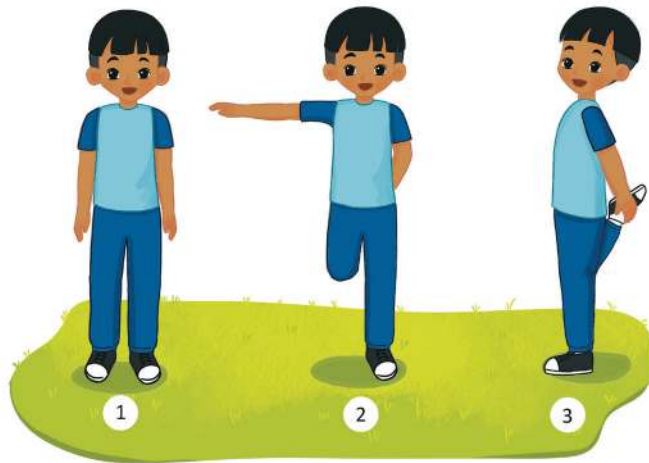
Amatilah gerakan keseimbangan di tayangan video atau media lainnya. Berdasarkan hasil pengamatan, coba kamu jelaskan gerakan keseimbangan tersebut. Jika menemukan kesulitan, berdiskusilah dengan teman atau mintalah bantuan kepada guru.

a. Aktivitas Keseimbangan Berdiri Sikap Bangau



Ayo, Mencoba!

- 1) Berdirilah tegak dan rileks.
- 2) Angkatlah salah satu kaki dengan posisi tangan memegang kaki secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan maka tangan kiri yang memegang) di belakang pantat.
- 3) Lengan kanan diluruskan ke samping.
- 4) Lakukan gerakan ini selama 15 detik.
- 5) Coba kamu lakukan gerakan ini secara bergantian untuk kaki yang lainnya.



Gambar Keseimbangan Berdiri Sikap Bangau

b. Aktivitas Keseimbangan dalam Sikap Kapal Terbang



Ayo, Mencoba!

- 1) Sikap permulaan: Kamu berdiri tegak dan rileks dengan posisi kaki dirapatkan. Kedua lengan direntangkan lurus ke samping.
- 2) Bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang dengan perlahan.
- 3) Usahakan lutut kaki tumpu tetap lurus.
- 4) Arah pandangan lurus ke depan.
- 5) Lakukan gerakan ini sesuai dengan petunjuk guru.
- 6) Coba kamu lakukan gerakan ini selama 15 detik.



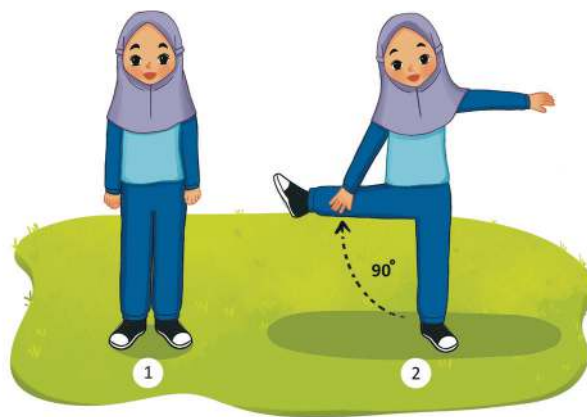
Gambar Keseimbangan Kaki dalam Sikap Kapal Terbang

c. Aktivitas Keseimbangan dengan Satu Kaki ke Samping



Ayo, Mencoba!

- 1) Berdirilah dengan kedua kaki dirapatkan.
- 2) Kedua lengan di sisi badan.
- 3) Angkat satu kaki ke samping.
- 4) Satu tangan memegang belakang lutut kaki yang diangkat ke samping (dari sebelah depan lutut).
- 5) Tangan yang lain direntangkan lurus ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- 6) Lakukan gerakan ini selama 15 detik.
- 7) Lakukan pula untuk kaki yang lain.



Gambar Keseimbangan dengan satu kaki ke samping.

Kamu dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keseimbangan dengan satu kaki sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki.

3. Aktivitas Keseimbangan Sikap Lilin

Bagaimana, mudah 'kan melakukan gerakan keseimbangan dengan satu kaki? Saatnya kamu mempelajari gerakan keseimbangan sikap lilin.

Sikap lilin adalah sikap yang dibuat dari sikap semula tidur telentang. Angkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang.

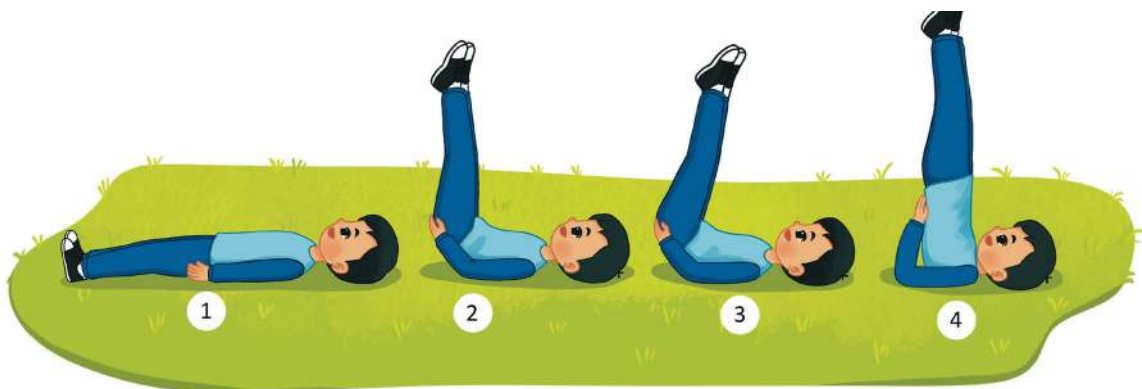
Jika menemukan kesulitan, diskusikan dengan temanmu atau minta bantuan kepada guru. Ayo, kita pelajari gerakan keseimbangan sikap lilin dengan saksama!

a. Aktivitas Pertama Keseimbangan Sikap Lilin



Ayo, Mencoba!

- 1) Posisi telentang, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di sisi badan.
- 2) Angkatlah kedua kaki (lutut lurus dan rapat).
- 3) Kedua ujung kaki diluruskan ke atas.
- 4) Kembali ke sikap semula (posisi telentang).
- 5) Lakukan gerakan ini selama 15 detik.
- 6) Jika mampu, kamu boleh mengangkat panggul lebih tinggi sehingga posisi badan lurus ke atas.



Gambar Aktivitas Pertama Keseimbangan Sikap Lilin

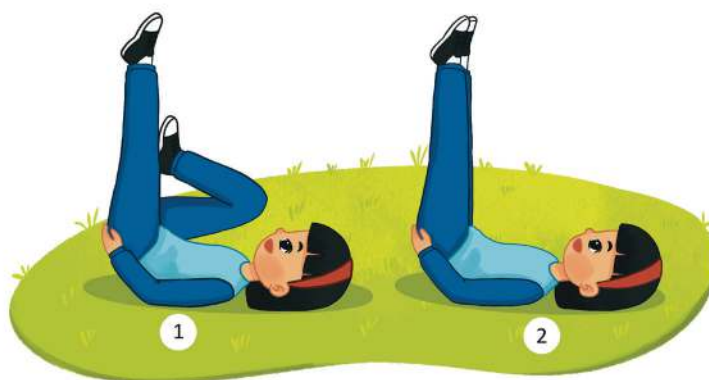
b. Aktivitas Kedua Keseimbangan Sikap Lilin



Ayo, Mencoba!

- 1) Ulangilah aktivitas pertama keseimbangan lilin, dilanjutkan satu lutut ditekuk.
- 2) Satu lutut berada di atas muka.
- 3) Kembali ke sikap semula.

- 4) Lakukan latihan tersebut, kemudian dengan perlahan meluruskan kedua kaki ke atas.
- 5) Tahanlah sikap ini sesaat.
- 6) Lalu bergantian dengan lutut yang lain untuk ditekuk.
- 7) Lakukan gerakan ini selama 15 detik.



Gambar Aktivitas Pembelajaran Kedua Keseimbangan Sikap Lilin

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Keterampilan menjaga keseimbangan dengan menjaga berat badan tetap berada di tengah dan kedua lengan membantu menjaga keseimbangan untuk memahami kesadaran akan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan.	Lakukan latihan keseimbangan yang lebih menantang, misalnya berdiri dan berjalan di atas balok titian. Ingat untuk selalu memahami bagian tubuhmu yang bergerak, ke arah mana gerak dilakukan, bagaimana gerak itu dilakukan, dan apakah gerak tersebut berhubungan dengan orang lain?



Tugas

Setelah melakukan gerakan keseimbangan, coba diskusikan dengan temanmu kemudian sampaikan atau jelaskan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan gerakan keseimbangan. Tuliskan hasil capaian belajarmu di dalam buku catatan atau buku tugas, kemudian sampaikan kepada gurumu.

4. Aktivitas Lompat Kangkang

Kamu telah melakukan gerakan keseimbangan sikap lilin. Bagaimana, mudah bukan? Sekarang, ayo kita lanjutkan dengan mempelajari gerakan lompat kangkang!

Lompat kangkang adalah aktivitas melompat yang dilakukan menggunakan kedua kaki yang terbuka lebar. Alat bantu yang digunakan dalam lompat kangkang adalah peti lompat dan matras.



Ayo, Mengamati!

Amatilah gerakan lompat kangkang di tayangan video atau media lainnya. Berdasarkan hasil pengamatan, ceritakanlah gerakan lompat kangkang tersebut. Jika menemukan kesulitan, diskusikan dengan temanmu atau mintalah bantuan kepada guru.

a. Aktivitas Gerakan Lompat Kangkang Melewati Bangku Lompat



Ayo, Mencoba!

- 1) Dari sikap berdiri, berlari menuju bangku lompat. Apabila tidak tersedia bangku lompat dapat menggunakan punggung teman, lakukan secara berhati-hati.
- 2) Lompatlah melewati bangku lompat dengan tumpuan kedua tangan.
- 3) Perhatikan posisi tangan agar tidak terlepas saat menumpu.
- 4) Waktu akan mendarat, lepaskan kedua tangan.
- 5) Diakhiri mendarat dengan kedua kaki, lutut mengeper.
- 6) Lakukan gerakan ini sebanyak 4–6 kali.



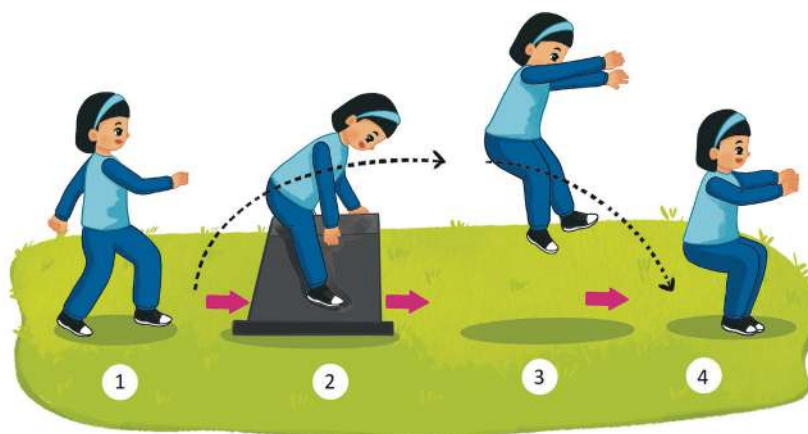
Gambar Gerakan lompat kangkang melewati bangku lompat.

b. Aktivitas Gerakan Lompat Kangkang Melewati Peti Lompat



Ayo, Mencoba!

- 1) Dari sikap berdiri, kamu dapat berlari menuju peti lompat.
- 2) Lompatlah melewati peti lompat dengan bertumpu pada kedua tangan.
- 3) Perhatikan posisi tangan agar tidak terlepas saat menumpu.
- 4) Waktu akan mendarat, lepaskan kedua tangan.
- 5) Diakhiri mendarat dengan kedua kaki, lutut mengeper.
- 6) Lakukan gerakan ini sebanyak 4–6 kali.



Gambar Gerakan lompat kangkang melewati peti lompat.

Kamu dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk gerakan lompat kangkang sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Apabila tidak tersedia bangku lompat dan peti lompat, kamu dapat bekerja sama dengan teman untuk bergantian menjadi peti lompat.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Keterampilan melompat melewati rintangan balok dengan tangan menumpu tepat serta mengayun kedua kaki ke depan. Mendaratkan kedua kaki dengan lutut mengeper.	Cobalah melompat kangkang dengan halangan teman yang membungkukkan badan. Lakukan secara berkelompok dan estafet. Lakukan dalam bentuk perlombaan.
Memanfaatkan pemahaman konsep akan tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan untuk memecahkan masalah gerak.	Tetaplah berhati-hati dan jaga keselamatan. Lihatlah sekitarmu saat melakukan gerakan, apakah melibatkan orang lain dalam pemanfaatan ruang.



Tugas

Setelah melakukan gerakan lompat kangkang, pengalaman belajar apa yang didapatkan? Bagian atau tahap mana yang menurutmu sulit dilakukan? Coba kamu sampaikan atau jelaskan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan gerakan lompat kangkang. Tuliskan hasil capaian belajarmu di dalam buku catatan atau buku tugas, kemudian sampaikan kepada gurumu.

5. Aktivitas Berguling

Kamu telah melakukan gerakan lompat kangkang. Mudah bukan? Sekarang, ayo kita lanjutkan dengan mempelajari gerakan berguling. Berguling adalah aktivitas gerakan senam dengan menggulingkan badan. Alat bantu yang digunakan dalam gerakan berguling adalah matras.



Ayo, Mengamati!

Amatilah gerakan berguling melalui tayangan video atau media lainnya. Berdasarkan hasil pengamatan, coba kamu ceritakan gerakan berguling tersebut. Jika menemukan kesulitan, diskusikan dengan temanmu atau mintalah bantuan kepada gurumu.

a. Aktivitas Gerakan Berguling ke Samping Kiri dan Kanan



Ayo, Mencoba!

- 1) Sikap permulaan: Posisi jongkok membungkuk.
- 2) Kedua lutut ditekuk.
- 3) Tangan kiri memegang kepala. Tangan kanan diletakkan di matras.
- 4) Tumpukan bahu kiri pada matras.
- 5) Dilanjutkan dengan berguling ke kiri dan kembali ke sikap jongkok.
- 6) Berganti berguling ke kanan dengan cara sebaliknya.



Gambar Gerakan berguling ke samping kiri dan kanan.

b. Aktivitas Gerakan Berguling ke Depan



Ayo, Mencoba!

- 1) Berdirilah dengan tegak dan kedua lengan lurus.
- 2) Tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.
- 3) Dari sikap jongkok, masukkan kepala di antara dua tangan.
- 4) Tempelkan dagu ke dada dan pandangan ke arah belakang.

- 5) Doronglah bahu hingga tengkuk menyentuh lantai.
- 6) Dilanjutkan dengan lontarkan kaki hingga berguling ke depan.
- 7) Kembali ke sikap akhir jongkok.



Gambar Berguling ke Depan

c. Aktivitas Gerakan Berguling ke Belakang



Ayo, Mencoba!

- 1) Jongkoklah di tepi matras membelakangi matras.
- 2) Kepala menunduk ke bawah dengan dagu menyentuh dada.
- 3) Doronglah tubuh ke belakang dengan kuat menggunakan kedua kaki.
- 4) Saat tubuh mulai terangkat, segera posisikan kedua tangan ke belakang kepala.
- 5) Saat punggung bagian atas menyentuh lantai, segera lutut ditarik ke arah dada.
- 6) Doronglah matras dengan tangan untuk membantu mengarahkan tubuh kembali ke posisi jongkok.



Gambar Gerakan Berguling ke Belakang

Kamu dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas gerakan berguling sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Keterampilan berguling dengan cara membulatkan badan, jaga dagu tetap menempel ke dada saat berguling untuk memahami kesadaran akan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan.	Cobalah untuk melakukan gerakan berguling berbantu alat. Misalnya menggunakan benda yang dijadikan alat untuk membuat badan selalu bulat, benda lunak yang dapat diletakkan antara dagu dan dada untuk diimpit. Usahakan saat berguling, benda ini tidak terlepas sehingga badan tetap dalam keadaan membulat. Tetaplah selalu berhati-hati.



Tugas

Setelah melakukan gerakan berguling, coba kamu sampaikan atau jelaskan kesulitan dan kesalahan dalam melakukan gerakan berguling. Tuliskan hasil capaian belajarmu di buku catatan atau buku tugas, kemudian sampaikan kepada gurumu.

6. Aktivitas Merangkai Gerakan Senam

Kamu telah mempelajari dan melakukan gerakan keseimbangan, melompat kangkang, dan berguling. Sekarang, ayo kita belajar merangkai gerakan senam yang terdiri atas gerak keseimbangan, melompat kangkang, dan berguling! Alat bantu yang digunakan dalam rangkaian gerak ini adalah peti lompat dan matras.



Ayo, Mengamati!

Amatilah aktivitas merangkai gerakan senam melalui tayangan video atau media lainnya. Berdasarkan hasil pengamatan, ceritakan aktivitas merangkai gerak tersebut. Jika menemukan kesulitan, diskusikan dengan temanmu atau mintalah bantuan kepada guru.

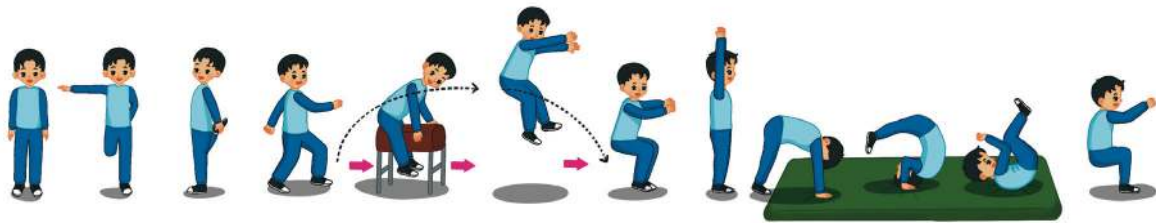
Ayo, kita pelajari aktivitas merangkai gerakan senam dengan saksama!

a. Aktivitas Rangkaian Gerakan Keseimbangan Berdiri Sikap Bangau, Lompat Kangkang, dan Berguling ke Depan



Ayo, Mencoba!

- 1) Rangkaian gerakan yang dimulai dari sikap berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.
- 2) Lakukan gerakan keseimbangan berdiri sikap bangau, dilanjutkan dengan gerakan lompat kangkang melewati bangku lompat dan diakhiri dengan gerakan berguling ke depan.



Gambar Rangkaian Gerak Keseimbangan Sikap Bangau, Lompat Kangkang, dan Berguling ke Depan

b. Aktivitas Rangkaian Gerakan Keseimbangan Berdiri Sikap Kapal Terbang, Lompat Kangkang, dan Berguling ke Samping



Ayo, Mencoba!

- 1) Rangkaian gerakan yang dimulai dari sikap berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.
- 2) Lakukan gerakan keseimbangan berdiri sikap kapal terbang, dilanjutkan dengan gerakan lompat kangkang melewati peti lompat dan diakhiri dengan gerakan berguling ke samping.
- 3) Kembali ke posisi semula atau sikap berdiri.
- 4) Lakukan dengan hati-hati dan utamakan keselamatan.



Gambar Rangkaian Gerak Keseimbangan Sikap Kapal Terbang, Lompat Kangkang, dan Berguling ke Samping

Kamu dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas merangkai gerakan senam dari materi yang sudah dipelajari sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Utamakan kehati-hatian dan keselamatan dalam melakukannya.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Keterampilan dalam merangkai gerak keseimbangan, lompat kangkang, dan berguling dengan mengutamakan gerakan yang benar serta keselamatan dalam bergerak. Memahami konsep tubuh, ruang, usaha, serta keterhubungan dalam melakukan rangkaian gerak.	Cobalah membuat dan melakukan rangkaian gerak lainnya dari apa yang sudah dipelajari. Jangan lupa utamakan keselamatan dalam melakukan rangkaian gerak. Ingat untuk selalu memahami bagian tubuhmu yang bergerak, ke arah mana gerak dilakukan, bagaimana gerak itu dilakukan, dan apakah gerak tersebut berhubungan dengan orang lain?



Tugas

Kamu telah melakukan aktivitas merangkai gerakan senam. Sekarang, jawablah beberapa pertanyaan berikut!

1. Bagaimana perasaanmu setelah melakukan berbagai rangkaian gerak senam?
2. Dalam rangkaian gerak yang sudah kamu lakukan, gerakan mana yang membuatmu senang?
3. Bagian tubuh mana saja yang terlibat dalam rangkaian gerak yang sudah kamu lakukan?

4. Adakah hambatan atau kesulitan saat kamu melakukan aktivitas merangkai gerakan senam?

Aktivitas Bela Diri

Ada banyak olahraga seni bela diri yang berkembang di masyarakat. Seni bela diri merupakan upaya untuk menghadapi perlawanan sebagai bentuk pertahanan diri menggunakan teknik-teknik tertentu. Teknik-teknik tersebut diwadahi dalam cabang olahraga bela diri, seperti: karate, pencak silat, taekwondo, tinju, dan lain-lain.

Apa yang kamu ketahui tentang olahraga bela diri? Jenis olahraga bela diri apakah yang kamu ketahui? Sekarang, ayo kita pelajari gerakan dasar dan teknik dasar pencak silat agar nantinya dapat merangkai gerak dalam pencak silat dengan benar!

1. Pengertian Aktivitas Bela Diri Pencak Silat

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Indonesia. Olahraga bela diri pencak silat merupakan warisan asli nenek moyang bangsa Indonesia. Pada pencak silat, terdapat gerak dasar lokomotor (berpindah tempat) dan nonlokomotor (tidak berpindah tempat). Apa saja gerakan dalam pencak silat yang termasuk gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor?

Dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan dalam menguasai gerak dasar dan teknik dasar bela diri pencak silat tentu saja akan berdampak pada tubuhmu semakin sehat. Selain itu, dapat berfungsi sebagai upaya pembelaan diri apabila ada gangguan pada dirimu.

Sebelum mempelajari aktivitas bela diri pencak silat, kamu harus memperhatikan hal-hal berikut:

- a. Berdoalah menurut agama masing-masing sebelum melakukan aktivitas bela diri pencak silat.
- b. Lakukan pemanasan sebelum melakukan gerakan bela diri pencak silat.
- c. Gunakan perlengkapan olahraga seperti pakaian olahraga yang nyaman dan aman.

- d. Gunakan peralatan olahraga sesuai dengan petunjuk guru dan disimpan kembali di tempat semula dengan rapi apabila telah digunakan.
- e. Lakukan gerakan aktivitas bela diri pencak silat sesuai dengan perintah dan petunjuk guru.
- f. Setelah melakukan gerakan bela diri pencak silat, lakukan pendinginan atau pelepasan, serta hindari minum minuman dingin (seperti es).
- g. Setelah melakukan aktivitas bela diri pencak silat, berdoaalah menurut agama masing-masing.

Sebelum belajar lebih jauh tentang merangkai gerak dalam pencak silat, ayo kita lakukan pemanasan terlebih dahulu! Apakah kamu sudah pernah melakukan permainan baris semut? Ayo, bermain baris semut bersama temanmu dengan cara berikut!

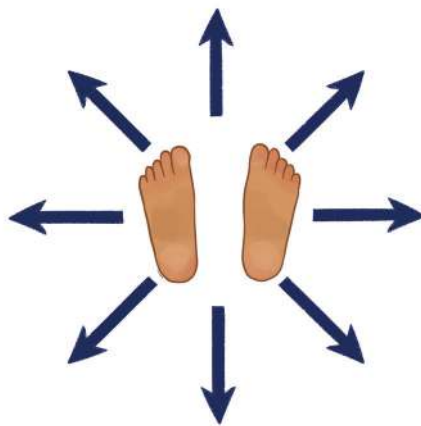
- a. Posisi diawali dengan merangkak bersambung. Carilah tempat yang lunak atau tidak keras. Apabila tempatnya keras maka dapat dilakukan dengan berjongkok atau membungkuk.
- b. Anak di posisi pertama sebagai pemimpin.
- c. Anak di posisi kedua dan selanjutnya memegang kedua kaki anak di depannya dengan kedua tangan.
- d. Posisi ini dilakukan hingga anak terakhir.
- e. Pemimpin memberi aba-aba kanan atau kiri untuk melakukan gerakan tangan maju dan kaki yang sama juga maju (tangan kanan kaki juga kanan).
- f. Lalu diikuti gerakan tangan dan kaki yang lain sesuai dengan aba-aba pemimpin regu.
- g. Setiap pegangan tangan ke kaki teman tidak boleh terlepas.
- h. Jika terlepas harus berhenti dan menyambungkan dahulu. Setelah itu, dapat melanjutkan permainan.
- i. Barisan semut mencari gula-gula (benda) untuk dikumpulkan.
- j. Barisan yang paling banyak mengumpulkan gula-gula adalah pemenangnya.



Gambar Permainan Baris Semut

2. Gerak Lokomotor dalam Pencak Silat

Gerak lokomotor atau gerak berpindah tempat dalam pencak silat dapat dilakukan dengan gerak langkah. Gerak langkah yaitu gerak perpindahan kaki dan tubuh atau pengubahan posisi untuk mendapatkan posisi menguntungkan dengan tujuan mendekati atau menjauhi lawan mengikuti arah mata angin. Posisi mendekat dan menjauh digunakan saat melakukan pembelaan dan serangan. Gerak langkah dalam pencak silat dapat dilakukan berdasarkan arah gerakan. Gerakan ini dilakukan menuju delapan penjuru mata angin, seperti tampak pada gambar berikut.

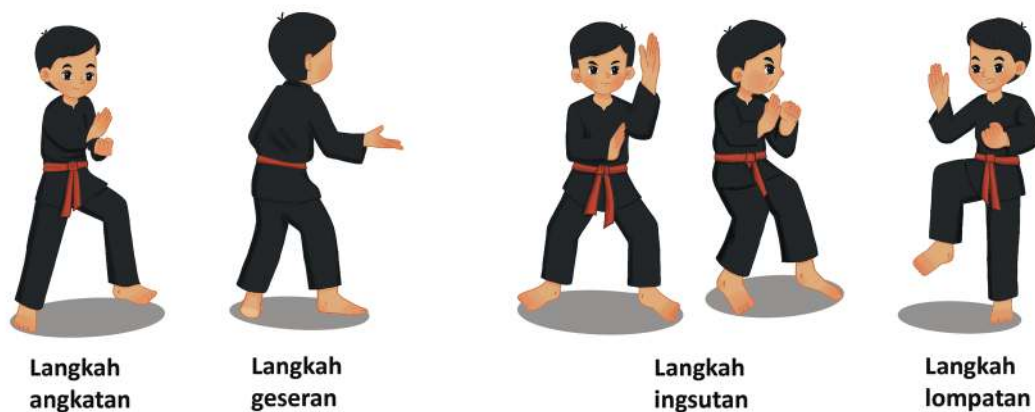


Gambar Delapan Penjuru Arah Mata Angin

Dari gambar tersebut, apakah kamu memahami arah mana saja yang dapat dilakukan? Ya benar, arah yang dimaksud adalah arah belakang, serong kiri belakang, samping kiri, serong kiri depan, depan, serong kanan depan, samping kanan, dan serong kanan belakang. Arah gerak dimulai dari titik pusat. Untuk memudahkan dalam berlatih gerakan langkah ini, sebaiknya kamu memulai gerakan dari arah belakang, kemudian bergerak sesuai dengan arah jarum jam.

Selain arah gerakan, kamu juga dapat mencoba gerakan langkah ini dengan berbagai cara yaitu:

- langkah angkatan,
- langkah geseran,
- langkah ingsutan, dan
- langkah lompatan.



Gambar Macam-Macam Langkah dalam Pencak Silat

3. Gerak Nonlokomotor dalam Pencak Silat

Gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat adalah gerak tidak berpindah tempat yang dapat dilakukan dalam bentuk latihan berikut.

a. Sikap Kuda-Kuda

Sikap kuda-kuda adalah sikap yang menunjukkan kaki dalam keadaan statis (nonlokomotor). Kuda-kuda mementingkan penempatan posisi kaki. Kuda-kuda yang baik dapat mendukung pelaksanaan gerak dasar pencak silat. Kuda-kuda berguna saat bertahan dan menyerang. Apa saja bentuk sikap kuda-kuda

dalam pencak silat? Teman-teman, sikap kuda-kuda dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti:

- 1) kuda-kuda depan,
- 2) kuda-kuda belakang,
- 3) kuda-kuda tengah, dan
- 4) kuda-kuda samping.

Ayo, berlatih seperti tampak pada gambar berikut!



Gambar Sikap Kuda-Kuda

b. Sikap Pasang

Sikap pasang adalah sikap siap menghadapi lawan untuk memulai atau membalas serangan. Sikap pasang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan gerak dasar pencak silat.

Menurut cara penggunaannya, sikap pasang terdiri atas:

- 1) sikap pasang terbuka, dan
- 2) sikap pasang tertutup.



❶ Sikap pasang terbuka dan ❷ Sikap pasang tertutup

Gambar Sikap Pasang

Bagaimana cara melakukan sikap pasang terbuka dan tertutup?

- 1) Cara melakukan sikap pasang terbuka:
 - a) Posisi tangan dan lengan tidak melindungi tubuh.
 - b) Kedua tangan dibuka lebar-lebar.
 - c) Area tubuh yang lemah akan terbuka.
 - d) Tindakan ini untuk memancing serangan lawan.
 - e) Kewaspadaan dan reaksi cepat diperlukan dalam sikap pasang terbuka.
 - 2) Cara melakukan sikap pasang tertutup:
 - a) Posisi tangan dan lengan melindungi tubuh.
 - b) Tangan ditempatkan pada area tubuh yang lemah.
 - c) Tubuh agak dibungkukkan ke depan.
 - d) Gerakan ini mempersempit dan menutup daerah rawan tubuh.
- Ayo, cobalah berlatih sikap pasang bersama teman-temanmu!

c. Sikap Tegak

Apa sajakah sikap tegak itu? Sikap tegak dalam pencak silat terdiri atas:

- 1) Sikap tegak 1
- 2) Sikap tegak 2
- 3) Sikap tegak 3
- 4) Sikap tegak 4



Ayo, Mengamati!

Amati dan cermati gambar berikut! Diskusikan bersama temanmu bagaimana menurut kalian cara melakukannya?



Gambar Sikap Tegak

d. Serangan dalam Pencak Silat

Serangan merupakan aktivitas menyerang lawan menggunakan lengan atau kaki. Serangan dapat dilakukan dengan pukulan (tangan) dan tendangan (kaki). Bagaimana bentuk serangan dalam pencak silat?

1) Pukulan

Pukulan dilakukan menggunakan tangan dalam posisi terkepal. Kepalan dalam pukulan sangat penting. Pukulan dalam pencak silat dapat dilakukan dengan cara:

- memukul ke depan,
- memukul secara melingkar,
- memukul ke samping, dan
- memukul songkol atau memukul dengan ayunan ke atas.



Ayo, Mencoba!

Ayo, coba lakukan gerakan pukulan seperti pada gambar berikut! Diskusikan dengan temanmu bagaimana cara melakukannya?



Gambar Pukulan dalam Pencak Silat

2) Tendangan

Untuk kali ini, kamu akan belajar tendangan lurus dan tendangan "T". Tendangan lurus merupakan tendangan sederhana.



Gambar Tendangan Lurus dan Tendangan "T"

Cara melakukan tendangan lurus:

- a) Diawali dengan sikap pasang mengangkat lutut setinggi sasaran.
- b) Dilanjutkan menjulurkan tungkai bawah ke depan sampai benar-benar lurus.

Cara melakukan tendangan "T":

- a) Dimulai dengan mengangkat lutut setinggi sasaran.
- b) Pinggul diputar ke arah samping dalam.
- c) Gerakan tersebut diikuti gerakan telapak kaki berputar searah tendangan.

e. Belaen dalam Pencak Silat

Belaen dalam pencak silat yaitu gerakan elakan dan tangkisan.

1) Elakan

Bagaimana cara melakukan gerak elakan atau hindaran dalam pencak silat? Elakan atau hindaran dilakukan untuk menghindari serangan tanpa berpindah tempat. Kamu dapat mengamati gambar berikut dan mendiskusikannya bersama teman-teman tentang cara melakukannya.



Gambar Elakan Hadap dan Elakan Samping

2) Tangkisan

Tangkisan merupakan bela untuk menggagalkan serangan lawan. Ada banyak cara dalam menangkis serangan lawan. Berikut ini macam-macam tangkisan dalam mematahkan serangan lawan.



Gambar Macam-Macam Tangkisan

4. Rangkaian Gerak dalam Aktivitas Bela Diri Pencak Silat

Kamu telah mempelajari gerak lokomotor dan nonlokomotor dalam pencak silat. Sekarang, ayo kita belajar merangkai gerak dalam bela diri pencak silat yang terdiri atas kombinasi gerak yang sudah kamu pelajari sebelumnya!



Ayo, Mengamati!

Amatilah aktivitas merangkai gerakan dalam bela diri pencak silat melalui tayangan video atau media lainnya. Berdasarkan hasil pengamatan, ceritakan aktivitas merangkai gerak dalam pencak silat tersebut. Jika menemukan kesulitan, coba diskusikan dengan temanmu atau mintalah bantuan kepada gurumu.

Ayo, kita pelajari aktivitas merangkai gerakan bela diri pencak silat dengan saksama!

a. Aktivitas Merangkai Gerak Pencak Silat 1

Rangkaian gerak 1 bela diri pencak silat terdiri atas:

- 1) Sikap tegak satu
- 2) Kuda-kuda tengah
- 3) Sikap pasang terbuka

- 4) Tangkisan luar
- 5) Tendangan

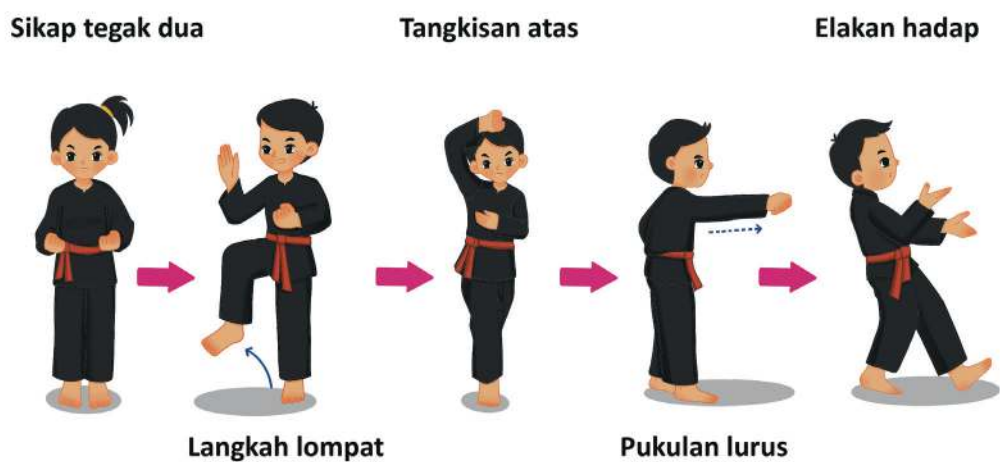


Gambar Rangkaian Gerak 1 Bela Diri Pencak Silat

b. Aktivitas Merangkai Gerak Pencak Silat 2

Rangkaian gerak 2 bela diri pencak silat terdiri atas:

- 1) Sikap tegak dua
- 2) Langkah lompat
- 3) Tangkisan atas
- 4) Pukulan lurus
- 5) Elakan hadap



Gambar Rangkaian Gerak 2 Bela Diri Pencak Silat

5. Tingkatkan Rasa Percaya Diri melalui Pencak Silat

Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang memuat banyak unsur pendidikan. Pencak silat dapat digunakan untuk menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat dan tangguh. Seni bela diri pencak silat dapat dijadikan sarana melatih rasa percaya diri dan kecerdasan. Tidak hanya fisik, tetapi faktor mental dan spiritual juga dapat dikembangkan melalui pencak silat. Kenyataannya, pencak silat berorientasi pada tercapainya manusia berbudi pekerti luhur, mengetahui adanya benar dan salah, serta membela kebenaran dan keadilan.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Keterampilan merangkai gerakan dalam pencak silat dengan mengutamakan gerakan yang benar dan merangkai gerakan untuk memecahkan masalah gerak, apakah untuk bertahan atau menyerang.	Cobalah membuat dan melakukan rangkaian gerak pencak silat lainnya dari apa yang sudah dipelajari. Jangan lupa utamakan fokus dalam melakukan rangkaian gerak. Ingat untuk selalu memahami bagian tubuh kamu yang bergerak, ke arah mana gerak dilakukan, bagaimana gerak itu dilakukan, dan apakah gerak tersebut berhubungan dengan orang lain?



Ayo, Mengamati!

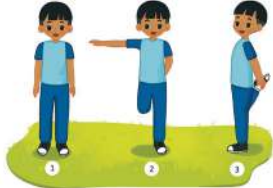
1. Cari dan amatilah aktivitas bela diri yang ada di sekitarmu!
2. Amatilah gerak dasar apa saja yang diperagakan!
3. Tuliskan rangkaian gerak apa saja yang tampak berdasarkan pengamatanmu! Tuliskan di buku tugas!



Uji Kompetensi

A. Pasangkan aktivitas pembelajaran dan pernyataan dengan menuliskan huruf a, b, c, atau d pada kolom jawaban yang dianggap benar!

No.	Aktivitas Pembelajaran	Jawaban	Pernyataan
1.	Melangkahkan kaki dengan langkah biasa dan serileks mungkin.		a. Langkah biasa
2.	Mengayunkan lengan ke berbagai arah.		b. Variasi ayunan lengan
3.	Rangkaian kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan berirama dapat dilakukan dengan cara:		c. Tujuan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan
4.			d. Gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu
5.			e. Langkah rapat
6.	Suatu sikap yang menuntut daya yang besar agar tubuh tetap seimbang.		f. Sikap lilin
7.	Sikap yang dibuat dari sikap semula tidur telentang.		g. Lompat kangkang
8.	Aktivitas melompat yang dilakukan menggunakan kedua kaki yang terbuka lebar.		h. Sikap kapal terbang

9.			i. Keseimbangan berdiri sikap bangau
10.			j. Keseimbangan

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat!

1. Tuliskan macam-macam gerakan langkah kaki berirama!
2. Tuliskan macam-macam gerakan mengayunkan lengan berirama!
3. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah biasa dalam gerak berirama!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah rapat dalam gerak berirama!
5. Jelaskan cara melakukan gerakan mengayunkan ayunan satu lengan depan!

C. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan jawabanmu!

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Salah	Benar
1.	Pada saat melakukan gerakan keseimbangan sikap kapal terbang, kedua lengan dibuka untuk membantu gerakan agar seimbang.		
2.	Posisi kepala dalam gerakan sikap lilin adalah menghadap ke bawah.		
3.	Kedua tangan menopang punggung agar badan lebih tegak ketika melakukan gerakan sikap lilin.		
4.	Tumpuan tangan yang dilakukan dalam gerakan lompat kangkang melewati bangku lompatan menggunakan satu tangan.		
5.	Agar gerakan berguling ke depan aman, posisi dagu ditempelkan ke dada sehingga badan membulat.		

D. Praktik

Lakukan rangkaian gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas bela diri. Pilihlah salah satu dan buatlah rangkaian gerak terdiri atas 5–6 gerak dasar. Sebelum kamu melakukannya, tuliskan terlebih dahulu rangkaian gerak tersebut dan serahkan kepada gurumu.



Pengayaan

Rangkaian gerak tidak hanya terdapat dalam aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas bela diri. Masih banyak rangkaian gerak yang terdapat dalam berbagai permainan olahraga. Misalnya untuk dapat mencetak gol dalam permainan invasi sepak bola dibutuhkan kemampuan merangkai gerak, seperti menerima bola, menggiring bola, menghindari melewati lawan, melakukan tendangan ke gawang, dan masih banyak lagi yang lainnya. Rangkaian gerak dilakukan untuk mendapatkan keberhasilan capaian gerak yang diinginkan. Contoh merangkai gerak dalam permainan sepak bola dalam usaha melewati lawan dan mencetak gol dapat dilihat pada tautan: <https://youtube.com/watch?v=raMY8CTLD3c&si=wnGWeXwzjbYHZNsC> atau memindai QR Code.



Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan Bab 3 di buku ini. Coba kita periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab 3?

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik

1. Isikan identitas kamu.
2. Petunjuk: Jurnal refleksi dituliskan di akhir setiap unit pembelajaran. Untuk dapat lebih menghubungkan materi dengan pengetahuan dan keterampilan, kamu diminta meluangkan waktu untuk menjawab pertanyaan refleksi.

3. Dalam menjawab pernyataan ini, tidak ada jawaban benar atau salah. Pernyataan kegiatan ini mengacu pada pengalaman pribadi kamu sendiri terhadap pembelajaran tersebut.
4. Berikan tanda centang (✓) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikapmu.
5. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No.	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya sudah dapat menjelaskan pengertian langkah kaki dan ayunan lengan berirama dengan benar.				
2.	Saya sudah dapat menyebutkan jenis gerakan langkah kaki dan ayunan lengan berirama dengan lengkap.				
3.	Saya sudah dapat memerinci cara melakukan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan berirama dengan lengkap dan benar.				
4.	Saya sudah dapat memperagakan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dengan berirama secara terkontrol.				
5.	Saya sudah dapat merangkai 4 gerakan gerak berirama dengan baik dan benar.				
6.	Saya sudah dapat menjelaskan pengertian sikap keseimbangan dan gerakan lompat kangkang dengan benar.				
7.	Saya sudah dapat menyebutkan jenis sikap keseimbangan dan gerakan lompat kangkang dengan lengkap.				

8.	Saya sudah dapat memerinci cara melakukan sikap keseimbangan dan gerakan lompat kangkang dengan lengkap dan benar.				
9.	Saya sudah dapat memperagakan sikap keseimbangan dan gerakan lompat kangkang secara terkontrol.				
10.	Saya sudah dapat merangkai 3 gerakan senam dengan benar.				
11.	Saya sudah dapat memahami dan memperagakan berbagai sikap kuda-kuda dalam bela diri pencak silat dengan benar.				
12.	Saya sudah dapat memahami dan memperagakan berbagai sikap tegak dalam bela diri pencak silat dengan benar.				
13.	Saya sudah dapat memperagakan berbagai serangan pukulan dalam bela diri pencak silat dengan benar.				
14.	Saya sudah dapat memperagakan berbagai serangan tendangan dalam bela diri pencak silat dengan benar.				
15.	Saya sudah dapat merangkai 5 gerakan bela diri pencak silat dengan benar.				

Perlu Perbaikan	Cukup	Baik	Sangat Baik
Jika mendapat skor < 30 pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 30 s.d. 37 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 38 s.d. 45 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor > 45 dari pernyataan di atas.

Bab 4

Ayo, Bugarkan Tubuhmu!



Ada banyak aktivitas fisik yang dapat membuat tubuhmu menjadi bugar. Mengapa kebugaran tubuh itu penting?



Tujuan Pembelajaran

Setelah belajar bab ini, kamu diharapkan dapat mengenali faktor-faktor yang menjadikan aktivitas fisik menyenangkan dan dapat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Kamu juga dapat menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak dalam berbagai aktivitas fisik.



Kata Kunci

- aktivitas
- faktor-faktor
- kebugaran jasmani
- partisipasi



Siap-Siap Belajar

Pada kelas sebelumnya, kamu sudah belajar aktivitas fisik sederhana seperti berjalan kaki dan berlari di lingkungan sekolahmu? Di kelas IV ini, kamu akan belajar lebih jauh tentang aktivitas fisik dengan mengenali faktor-faktor yang menjadikan aktivitas fisik lebih menyenangkan. Ayo, lakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan sederhana, menantang, dan kompetitif agar kamu dapat mengembangkan nilai-nilai kejujuran atau *fair play*!

Sebelum membuat bugar tubuh kalian dengan beberapa aktivitas fisik yang menyenangkan, ada beberapa hal yang perlu kalian pahami dengan menjawab beberapa pertanyaan berikut:

1. Pernahkah kalian merasa senang dengan beraktivitas fisik?
2. Pernahkah kalian merasa lelah setelah beraktivitas fisik?
3. Pernahkah kalian mengukur denyut nadi?
4. Tahukah kalian bahwa denyut nadi sangat berhubungan dengan aktivitas fisik yang dilakukan?



Gambar Contoh Aktivitas Fisik

Seseorang yang mudah lelah setelah beraktivitas fisik sering kali dikatakan tidak bugar. Bugar atau kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan aktivitas fisik dengan sungguh-sungguh dan bersemangat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih menyisakan tenaga untuk aktivitas lainnya. Artinya setelah bergerak, bermain, berolahraga, atau aktivitas fisik lainnya, kamu tidak merasa kelelahan yang berlebihan atau dapat kembali segar dengan melakukan istirahat secukupnya. Jika tubuh bugar, kamu dapat terlibat dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik, baik yang dilakukan di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggalmu. Kamu dapat memilih aktivitas fisik yang menyenangkan dan aman serta sesuai dengan kemampuan tubuhmu dalam menjalani aktivitas.

Untuk menjaga agar tubuh selalu bugar, kamu dapat melakukan latihan peningkatan kebugaran jasmani dengan beberapa pilihan aktivitas fisik yang akan kamu pelajari di buku ini.

A Aktivitas Fisik yang Menyenangkan

Sebelum kamu melakukan aktivitas fisik dalam berbagai permainan sederhana, ayo pelajari dan lakukan dahulu beberapa aktivitas kebugaran jasmani sederhana!



Ayo, Mengamati!

1. Apa aktivitas fisik teman-temanmu di lingkungan tempat tinggalmu pada hari libur?
2. Aktivitas fisik apa yang membuatmu lelah?
3. Tuliskan hasil pengamatanmu di buku tugas!

Aktivitas fisik adalah cara mewujudkan kebugaran jasmani seseorang. Aktivitas kebugaran jasmani sangat berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Kali ini kamu akan melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu latihan kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, dan kelincahan.

Ayo, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas fisik berikut!

1. Aktivitas Latihan Meningkatkan Kekuatan Otot

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Seberapa besar otot seseorang dapat melakukan aktivitas dengan membawa beban. Selanjutnya kamu akan melakukan beberapa aktivitas fisik yang merupakan bentuk latihan kekuatan.

a. Aktivitas Latihan untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Bahu

Aktivitas latihan untuk meningkatkan kekuatan otot bahu, di antaranya: latihan saling mendorong bahu dan latihan saling mendorong bahu pasangan.

- 1) Aktivitas latihan saling mendorong bahu



Ayo, Mencoba!

Coba kamu lakukan aktivitas latihan saling mendorong bahu bersama temanmu!

- a) Diawali dengan berdiri saling berhadapan.
- b) Tempelkan bahu dengan bahu temanmu.
- c) Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- d) Lakukan gerak saling mendorong bahu.



Gambar Aktivitas latihan kekuatan otot bahu dengan saling mendorong tubuh.



Ayo, Berdiskusi!

Ayo, perhatikan apa yang ditunjukkan oleh temanmu! Diskusikanlah hasil pengamatanmu baik dengan teman sebaya maupun guru. Sebelum memulai diskusi, lakukan kembali latihan untuk memperkuat otot bahu dengan saling mendorong bahu sehingga kamu dapat:

- a) merasakan gerakan yang dilakukan secara langsung,
- b) membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatanmu terhadap gerakan temanmu, dan menentukan gerakan yang paling mudah dilakukan, serta
- c) mengajukan pertanyaan atau mendiskusikan dengan guru atau teman jika mengalami kesulitan.

2) Aktivitas latihan saling mendorong bahu berpasangan



Gambar Aktivitas latihan kekuatan otot bahu dengan saling mendorong bahu berpasangan.



Ayo, Mencoba!

Coba kamu lakukan gerakan mendorong bahu dengan kedua tangan berpasangan bersama temanmu!

- Carilah pasangan yang seimbang (sama besar).
- Berdirilah berhadap-hadapan. Letakkan kedua tangan pada bahu pasanganmu.
- Badan sedikit condong ke depan. Salah satu kaki di depan. Posisi ini adalah posisi siap mendorong.
- Apabila ada aba-aba “Dorong”, segeralah saling mendorong dengan sekuat-kuatnya.



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikanlah hasil peragaanmu, baik dengan teman sebaya maupun guru. Lakukan kembali aktivitas latihan untuk menguatkan otot bahu dengan saling mendorong bahu berpasangan. Catat dan perhatikan dengan saksama apa yang kamu rasakan.

- Identifikasilah bagian tubuh mana yang merasakan dampak latihan kekuatan ini!

- b) Bandingkanlah gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatanmu terhadap gerakan temanmu! Tentukan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan!
- c) Jika mengalami kesulitan, jangan ragu untuk bertanya atau berdiskusi dengan guru atau teman.

b. Aktivitas Latihan untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan

- 1) Aktivitas latihan tarik-menarik berpasangan dengan satu lengan atau dua lengan



Ayo, Mencoba!

Coba peragakan latihan tarik-menarik berpasangan dengan dua lengan berikut!

- a) Carilah pasanganmu yang seimbang (sama besar). Duduklah berhadapan dan kaki diluruskan. Kedua telapak kaki ditemukan dengan telapak kaki temanmu. Kedua tangan saling berpegangan.
- b) Tariklah temanmu hingga badan terangkat, kemudian diturunkan lagi secara pelan-pelan.
- c) Selanjutnya bergantian temanmu yang menarik tanganmu. Cobalah gerakan ini beberapa kali.



Gambar Aktivitas latihan kekuatan otot bahu dengan tarik-menarik secara berpasangan.



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikanlah hasil peragaanmu, baik dengan teman sebaya maupun guru. Lakukan kembali aktivitas latihan untuk menguatkan otot bahu dengan tarik-menarik secara berpasangan. Catat dan perhatikan dengan saksama apa yang kamu rasakan.

- a) Bagian tubuh mana yang merasakan dampak latihan kekuatan ini?
- b) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatanmu terhadap gerakan temanmu! Tentukan gerakan mana yang paling mudah menurutmu!
- c) Jika mengalami kesulitan, jangan ragu untuk bertanya atau berdiskusi dengan guru atau teman.

2) Aktivitas latihan *push-up*



Ayo, Mencoba!

Coba kamu peragakan aktivitas latihan *push-up* berikut!

- a) Diawali dari posisi telungkup. Kedua kaki dirapatkan lurus di belakang. Kedua telapak tangan di samping dada.
- b) Angkatlah badan ke atas hingga kedua lengan lurus. Badan diturunkan kembali dengan membengkokkan kedua sikut.
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 15–30 detik.



Gambar Aktivitas latihan kekuatan otot lengan dengan *push up*.



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan sesama teman maupun guru. Lakukan kembali aktivitas latihan kekuatan otot lengan dengan *push-up*. Catat dan cermati apa yang kamu rasakan.

- Bagian tubuh mana yang merasakan dampak latihan kekuatan ini?
- Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatanmu terhadap gerakan temanmu! Kesulitan apa yang kamu rasakan saat melakukan gerakan ini?
- Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman apabila ada kesulitan.

c. Aktivitas Latihan untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Perut

- Aktivitas latihan *sit-up* dengan posisi kaki ditekuk



Ayo, Mencoba!

Coba kamu amati dan peragakan aktivitas latihan *sit-up* dengan posisi kaki ditekuk berikut!

- Dimulai dari sikap telentang. Kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- Pada saat kedua kaki dipegang oleh temanmu, angkatlah badan ke atas hingga posisi duduk.
- Lakukan gerakan ini selama 15–30 detik secara bergantian dengan pasanganmu.



Gambar Aktivitas latihan kekuatan otot perut dengan *sit up* (baring duduk).



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikanlah hasil peragaan yang telah kamu lakukan, baik dengan rekan sejawat maupun guru. Ulangi aktivitas latihan untuk memperkuat otot punggung dengan melakukan *sit-up* posisi kaki ditekuk. Catat dan perhatikan dengan saksama apa yang kamu rasakan:

- a) Identifikasilah bagian tubuh mana yang merasakan dampak latihan kekuatan ini!
- b) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan pengamatan yang dilakukan temanmu! Diskusikan kesulitan apa yang kamu alami saat melakukan gerakan ini!
- c) Jika mengalami kesulitan, jangan ragu untuk bertanya atau berdiskusi dengan guru atau teman.

2) Aktivitas latihan *sit-up* sambil menangkap bola



Ayo, Mencoba!

Coba kamu peragakan aktivitas latihan *sit-up* sambil menangkap bola berikut!

- a) Posisikan tubuh kamu telentang. Kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- b) Angkatlah badan ke atas hingga posisi duduk. Pada saat mengangkat badan, tangkaplah bola yang dilemparkan oleh temanmu. Lempar kembali bola itu ke temanmu dan kembalilah ke sikap permulaan.
- c) Lakukan gerakan ini selama 15-30 detik secara berpasangan.



Gambar Aktivitas latihan kekuatan otot perut dengan *sit up* sambil menangkap bola.



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikanlah hasil peragaan yang telah kamu lakukan, baik dengan rekan sejawat maupun guru. Ulangi aktivitas latihan untuk memperkuat otot perut dengan melakukan *sit-up* sambil menangkap bola. Catat dan perhatikan dengan saksama apa yang kamu rasakan:

- a) Identifikasilah bagian tubuh mana yang merasakan dampak latihan kekuatan ini!
- b) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan pengamatan yang dilakukan temanmu! Diskusikan kesulitan apa yang kamu alami saat melakukan gerakan ini!
- c) Jika mengalami kesulitan, jangan ragu untuk bertanya atau berdiskusi dengan guru atau teman.

2. Aktivitas Latihan Meningkatkan Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Selanjutnya kamu akan melakukan beberapa aktivitas fisik yang merupakan bentuk latihan daya tahan otot.

a. Aktivitas Latihan Lompat Tali Perorangan atau Berpasangan/ Berkelompok

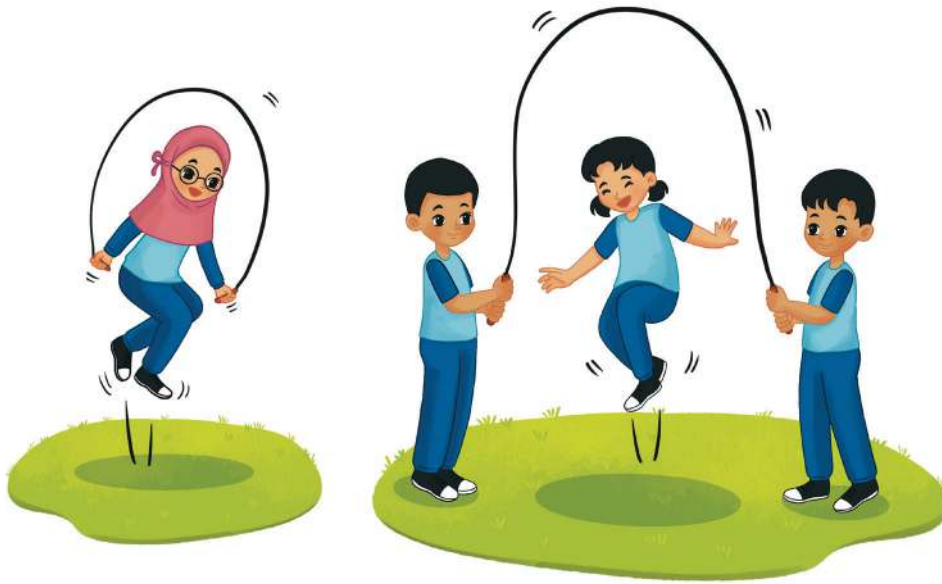


Ayo, Mencoba!

Coba kamu peragakan aktivitas latihan lompat tali perorangan atau berpasangan/berkelompok berikut!

- 1) Berdiri tegak dengan memegang seutas tali. Putarlah tali dari belakang, atas, depan, bawah, belakang, dan seterusnya.
- 2) Loncatlah sebelum tali menyentuh tanah. Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- 3) Putarlah tali ke arah belakang.
- 4) Cobalah berlatih lompat tali bekerja sama dengan temanmu. Mintalah dua temanmu untuk membantu memutar talinya. Setelah beberapa

menit, bergantilah peran sehingga semua mencoba lompat tali secara berkelompok.



Gambar Aktivitas latihan daya tahan otot tungkai dengan lompat tali perorangan dan lompat tali berpasangan/kelompok.



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikanlah hasil peragaan yang telah kamu lakukan, baik dengan rekan sejawat maupun guru. Lakukan kembali aktivitas latihan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai dengan melompat tali. Catat dan perhatikan dengan saksama apa yang kamu rasakan:

- 1) Bagian tubuh mana yang merasakan dampak latihan daya tahan ini?
- 2) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatanmu terhadap gerakan temanmu! Gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan?
- 3) Jika mengalami kesulitan, jangan ragu untuk bertanya atau berdiskusi dengan guru atau teman.

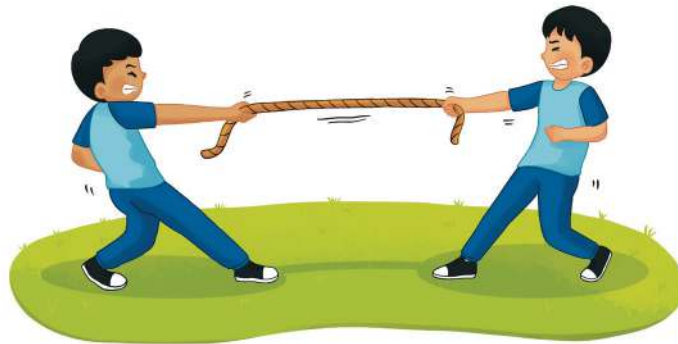
b. Aktivitas Latihan Tarik-Menarik Seutas Tali Berpasangan



Ayo, Mencoba!

Coba kamu peragakan dan cermati aktivitas latihan tarik-menarik seutas tali berpasangan berikut!

- 1) Carilah pasangan yang seimbang (sama besar). Berdirilah tegak berhadapan dan gunakan seutas tali.
- 2) Tempatkan salah satu kakimu berada di depan. Condongkan badanmu berlawanan dengan pasanganmu.
- 3) Setelah aba-aba “Ya”, mulailah tarik-menarik tali. Jika kamu berhasil menarik tali ke arahmu maka kamu menjadi pemenang.
- 4) Berhati-hatilah dalam bermain, kamu tidak boleh melepaskan tali dengan sengaja pada saat temanmu menarik agar tidak terjadi cedera.



Gambar Aktivitas latihan daya tahan otot lengan dengan tarik-menarik seutas tali secara berpasangan.



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikan hasil peragaanmu, baik dengan sesama teman maupun guru. Lakukan kembali aktivitas latihan daya tahan otot lengan dengan tarik-menarik seutas tali secara berpasangan. Catat dan cermati apa yang kamu rasakan:

- 1) Bagian tubuh mana yang merasakan dampak latihan kekuatan ini?
- 2) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatanmu terhadap gerakan temanmu! Gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan?
- 3) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman apabila ada kesulitan!

3. Aktivitas Latihan Meningkatkan Kecepatan

Aktivitas latihan meningkatkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang sama dan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti lari cepat, pukulan dalam tinju, dan lain-lain. Selanjutnya kamu akan melakukan beberapa aktivitas fisik yang merupakan bentuk latihan kecepatan.

a. Aktivitas Latihan Gerakan Berlari dalam Berbagai Kecepatan

1) Aktivitas latihan berlari di tempat



Ayo, Mencoba!

Coba kamu peragakan aktivitas latihan berlari di tempat berikut!

- Berlarilah dengan menggerakkan kaki bergantian.
- Saat kaki kanan diangkat, tangan kiri mengayun ke depan. Saat kaki kiri diangkat, tangan kanan mengayun ke depan.
- Gerakan dilakukan bergantian dan ada saat kedua kaki melayang bersama.
- Gerakan dilakukan di tempat saja.
- Lakukan berulang-ulang agar mendapatkan hasil yang maksimal.



Gambar Aktivitas latihan gerakan berlari di tempat.



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikanlah hasil peragaan yang telah kamu lakukan, baik dengan rekan sejawat maupun guru. Lakukan kembali aktivitas latihan gerakan berlari di tempat. Catat dan perhatikan dengan saksama apa yang kamu rasakan:

- Identifikasilah bagian tubuh mana saja yang digerakkan untuk melakukan aktivitas ini!
- Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan pengamatan terhadap gerakan temanmu! Tentukan gerakan mana yang paling mudah dilakukan olehmu!
- Jika mengalami kesulitan, jangan ragu untuk bertanya atau berdiskusi dengan guru atau teman.

2) Aktivitas latihan gerakan berlari di tempat dilanjutkan dengan berlari cepat



Ayo, Mencoba!

Coba kamu peragakan aktivitas latihan berlari di tempat dilanjutkan dengan berlari cepat berikut!

- Gerakan berlari di tempat dilanjutkan dengan berlari cepat. Lakukan dengan koordinasi yang baik.
- Gerakan ini selain melatih kekuatan otot kaki, juga untuk melatih daya reaksi.



Gambar Aktivitas latihan gerakan berlari di tempat dilanjutkan lari cepat.



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikanlah hasil peragaan yang telah kamu lakukan, baik dengan rekan sejawat maupun guru. Lakukan kembali aktivitas latihan berlari di tempat yang dilanjutkan dengan berlari cepat. Catat dan perhatikan dengan saksama apa yang kamu rasakan:

- a) Identifikasilah bagian tubuh mana yang digerakkan untuk melakukan aktivitas ini!
- b) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan pengamatan terhadap gerakan temanmu! Tentukan gerakan mana yang paling mudah dilakukan olehmu!
- c) Jika mengalami kesulitan, jangan ragu untuk bertanya atau berdiskusi dengan guru atau teman.

3) Aktivitas latihan perlombaan lari dalam berbagai kecepatan

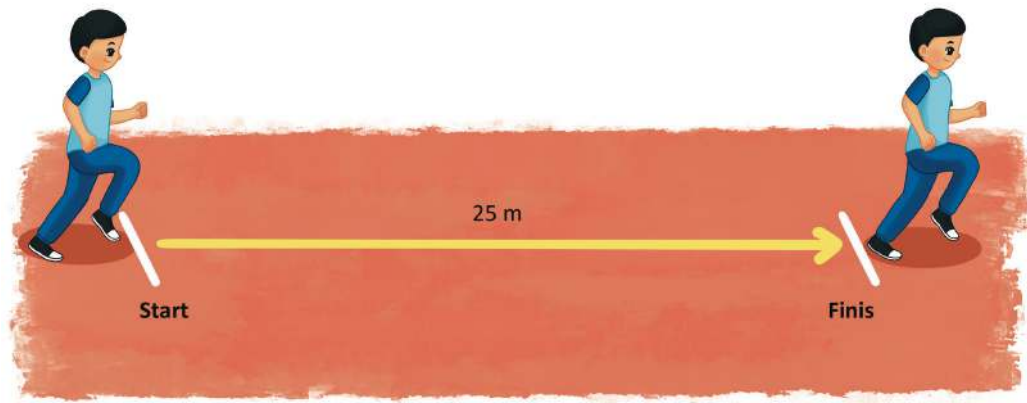
- a) Aktivitas latihan lomba lari cepat menempuh jarak 25 meter



Ayo, Mencoba!

Coba kamu peragakan aktivitas latihan lomba lari cepat menempuh jarak 25 meter berikut!

- (1) Ketika mendengar aba-aba "Ya", berlailah cepat menempuh jarak 25 meter.
- (2) Langkahkan kakimu lebih cepat. Pandangan lurus ke depan. Lengan mengimbangi gerakan langkah kaki mengayun dari depan ke belakang. Lakukan gerakan ini hingga melintasi garis finis.
- (3) Lakukan gerakan ini dalam bentuk perlombaan dengan beberapa temanmu. Ulangi sebanyak 3–4 kesempatan.



Gambar Aktivitas latihan gerakan berlari cepat menempuh jarak 25 meter.



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikan hasil peragaanmu, baik dengan sesama teman maupun guru. Lakukan kembali aktivitas latihan gerakan berlari cepat menempuh jarak 25 meter. Catat dan cermati hasil peragaanmu dengan cara berikut:

- (1) Rasakan gerakan yang kamu lakukan!
- (2) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatanmu terhadap gerakan temanmu! Gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan?
- (3) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman apabila ada kesulitan!

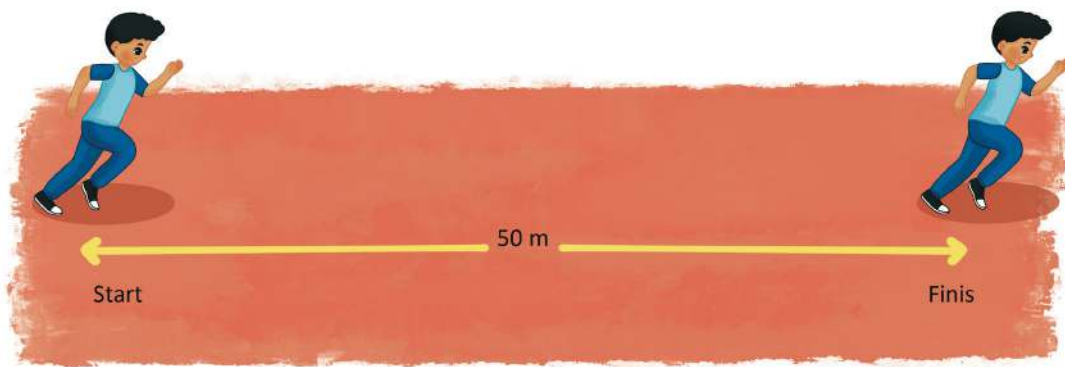
b) Aktivitas latihan lomba lari cepat menempuh jarak 50 meter



Ayo, Mencoba!

Coba kamu peragakan aktivitas latihan lomba lari cepat menempuh jarak 50 meter berikut!

- (1) Ketika mendengar aba-aba "Ya", berlailah cepat menempuh jarak 50 meter.
- (2) Langkahkan kakimu lebih cepat. Pandangan lurus ke depan. Lengan mengimbangi gerakan langkah kaki mengayun dari depan ke belakang. Lakukan gerakan ini hingga sampai atau melintasi garis finis.
- (3) Lakukan gerakan ini dalam bentuk perlombaan dengan beberapa temanmu. Ulangi sebanyak 3–4 kesempatan.



Gambar Aktivitas latihan gerakan berlari cepat menempuh jarak 50 meter.



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikan hasil peragaanmu, baik dengan sesama teman maupun guru. Lakukan kembali aktivitas latihan gerakan berlari cepat menempuh jarak 50 meter. Catat dan cermati hasil peragaanmu dengan cara berikut:

- (1) Rasakan gerakan yang kamu lakukan!
- (2) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan terhadap gerakan temanmu! Gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan?
- (3) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman apabila ada kesulitan!

4. Aktivitas Latihan Meningkatkan Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan.

Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain: lari bolak-balik (*shuttle-run*) dan lari berbelok-belok (*zig-zag*).

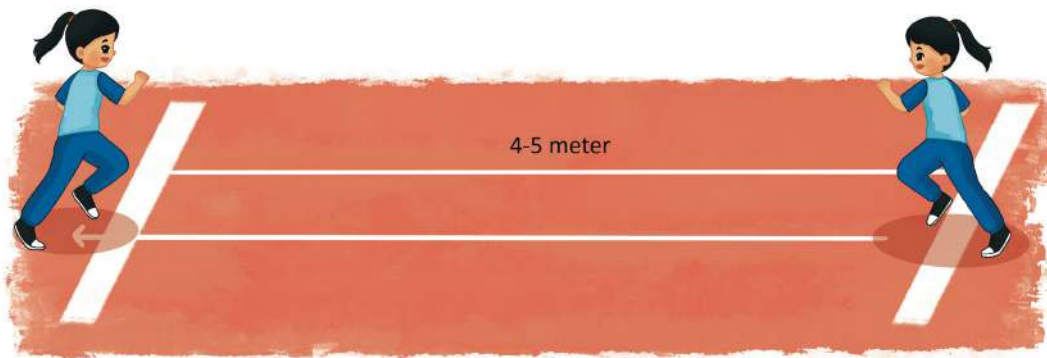
a. Aktivitas Latihan Gerakan Mengubah Gerak Tubuh Arah Lurus (*Shuttle Run*)



Ayo, Mencoba!

Coba kamu peragakan aktivitas latihan gerakan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*) berikut!

- 1) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 4–6 kali (jarak 4–5 meter).
- 2) Berlarilah menuju titik atau garis yang ditentukan untuk membuat balikan. Setelah sampai, kamu harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik awal.
- 3) Setelah sampai di titik awal kembali berlari menuju titik/garis balikan lagi begitu seterusnya hingga sampai pada balikan terakhir sesuai dengan ketentuan.
- 4) Jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah pengulangan tidak terlampau banyak agar tidak menyebabkan kelelahan.
- 5) Hal yang harus diperhatikan dalam latihan ini adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.



Gambar Aktivitas latihan gerakan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*).



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikan hasil peragaanmu, baik dengan sesama teman maupun guru. Lakukan kembali aktivitas latihan gerakan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*). Catat dan cermati hasil diskusi dan pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Rasakan gerakan yang kamu lakukan!
- 2) Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan terhadap gerakan temanmu! Gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan?
- 3) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman apabila ada kesulitan!

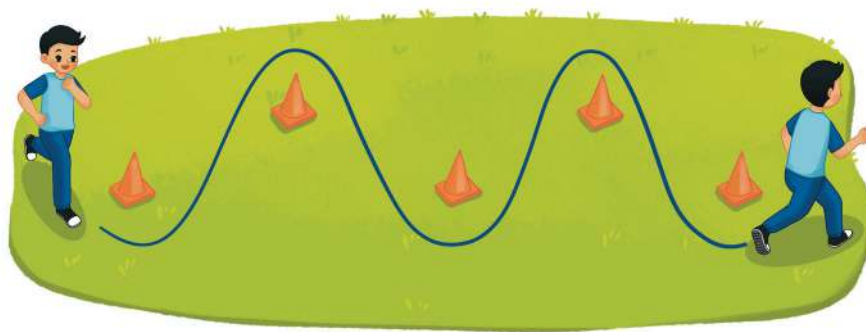
b. Aktivitas Latihan Gerakan Lari Berbelok-Belok (Zig-Zag)



Ayo, Mencoba!

Coba kamu peragakan aktivitas latihan gerakan lari berbelok-belok (zig-zag) berikut!

Berlarilah berbelok-belok secepat mungkin sebanyak 2–3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4–5 titik). Jarak setiap titik sekitar 2 meter. Perhatikan langkah agar tidak menerjang batas yang telah dipasang.



Gambar Aktivitas latihan gerakan berlari berbelok-belok (zig-zag).



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikan hasil peragaanmu, baik dengan sesama teman maupun guru. Lakukan kembali aktivitas latihan gerakan berlari berbelok-belok (zig-zag). Catat dan cermati hasil diskusi dan pengamatanmu dengan cara berikut:

- Rasakan gerakan yang kamu lakukan!
- Bandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatanmu terhadap gerakan temanmu! Gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan?
- Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman apabila ada kesulitan!

5. Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Setelah mencoba beberapa aktivitas di atas, ayo lakukan permainan sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut!

a. Aktivitas Latihan Berjalan dengan Kedua Tangan (Gerobak Dorong)



Ayo, Mencoba!

Coba kamu peragakan aktivitas latihan berjalan dengan kedua tangan berikut!

- 1) Dimulai dari sikap telungkup, kemudian salah seorang teman memegang kedua kaki.
- 2) Luruskan kedua lengan hingga siku lurus.
- 3) Lakukan berjalan dengan tangan menempuh jarak 10 meter. Agar menarik, meriah, dan menyenangkan, lakukan aktivitas ini dalam bentuk perlombaan.
- 4) Berhati-hatilah dalam melakukannya. Ingat, biarkan temanmu yang melakukan sesuai dengan kekuatan lengannya. Jangan didorong terlalu kuat karena dapat menyebabkan temanmu tersungkur dan cedera.



Gambar Aktivitas latihan daya tahan otot lengan dengan berjalan menggunakan kedua tangan secara berpasangan.

b. Aktivitas Latihan Kekuatan Otot Perut dengan Memindahkan Bola Kecil



Ayo, Mencoba!

Coba kamu peragakan aktivitas latihan kekuatan otot perut dengan memindahkan bola kecil!

- 1) Diawali dari sikap telentang di matras. Kedua lutut ditekuk. Posisi kaki di samping kanan dan kiri ban. Tangan lurus menempel matras.
- 2) Angkatlah tubuhmu saat aba-aba “Ya”, dan mengambil 1 bola menggunakan kedua tangan.
- 3) Bergeraklah telentang. Letakkan bola menggunakan kedua tangan melewati muka sampai kedua tangan menyentuh matras atau bola dimasukkan kardus di belakang kepala.
- 4) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa istirahat dalam 30 detik. Berapa bola yang dapat kamu pindahkan?



Gambar Aktivitas latihan kekuatan otot perut dengan memindahkan bola kecil.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan, dengan memilih aktivitas fisik sesuai dengan keinginan dan melakukannya tanpa keterpaksaan.	Cobalah lakukan aktivitas fisik pilihanmu secara rutin atau terjadwal. Rasakan pengaruhnya pada tubuhmu.



Tugas

1. Apakah aktivitas kebugaran jasmani yang sudah kamu pelajari membuatmu senang?
2. Hal-hal apa saja yang membuatmu senang melakukan aktivitas fisik?
3. Apa yang ingin kamu pelajari kembali tentang aktivitas kebugaran jasmani?

B

Berpartisipasi dalam Berbagai Aktivitas Fisik

Ada banyak aktivitas kebugaran jasmani/fisik di lingkunganmu. Kamu dapat berpartisipasi dalam aktivitas tersebut. Jika kamu terlibat dalam aktivitas fisik atau kebugaran jasmani di lingkunganmu maka akan berdampak pada hubungan sosial yang semakin baik antara dirimu dan orang-orang di sekitarmu.



Ayo, Mengamati!

Ayo, perhatikan gambar aktivitas fisik yang biasa dilakukan di lingkunganmu!

1. Apa aktivitas fisik orang-orang yang biasa kamu lihat di lingkungan tempat tinggalmu?
2. Aktivitas fisik apakah yang membuatmu mudah lelah?
3. Tuliskan hasil pengamatanmu di buku tugas.



Gambar Aktivitas fisik di lingkungan tempat tinggal.

Selanjutnya kamu akan belajar berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik di lingkungan tempat tinggal, di lingkungan sekolah, dan manfaat aktivitas fisik.

1. Aktivitas Fisik di Luar Sekolah atau di Lingkungan Tempat Tinggal

Kegiatan atau aktivitas fisik apa sajakah yang dapat kamu ikuti di lingkunganmu? Di lingkungan tempat tinggalmu biasanya terdapat aktivitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat, seperti jalan sehat, lari pagi, atau senam setiap minggu. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan dan kebugaran fisik secara keseluruhan, meningkatkan kesehatan mental, dan mengurangi risiko beberapa penyakit.

Aktivitas fisik dapat dibagi menjadi tiga tingkatan sesuai dengan tenaga yang dibutuhkan, yaitu:

a. Aktivitas Ringan

Aktivitas ringan adalah kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan kaki (jalan pagi di CFD), bersepeda, menari, dan membersihkan rumah.

b. Aktivitas Sedang

Aktivitas sedang adalah kegiatan yang membutuhkan tenaga intens atau terus-menerus, serta membutuhkan gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, dan jalan cepat.

c. Aktivitas Berat

Aktivitas berat biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*) serta membuat berkeringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, bermain basket, aerobik, dan bela diri (karate, taekwondo, pencak silat). Kegiatan yang berat ini biasanya dapat dilakukan jika kamu tergabung dalam klub olahraga, sekolah, atau akademi olahraga.

Untuk menguatkan pemahamanmu tentang aktivitas fisik, kamu dapat melihat tayangan video melalui tautan: <https://s.id/Aktivitas-Fisik> atau memindai QR Code.



2. Aktivitas Fisik di Sekolah

Kamu dapat mengikuti aktivitas fisik di sekolah, seperti kegiatan olahraga atau Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kamu dapat pula mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan minat dan bakatmu.

Beberapa pembiasaan aktivitas fisik yang dapat kamu ikuti di sekolah adalah sebagai berikut.

a. Pembiasaan Aktivitas Fisik melalui Senam Kebugaran Jasmani (SKJ)

Senam pagi di sekolah merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat kamu ikuti. Senam pagi biasanya dilakukan setiap hari Jumat. Berbagai senam dapat menjadi pilihan, salah satunya adalah Senam Kebugaran Jasmani.



Gambar Senam Pagi

b. Gerakan Peregangan pada Pergantian Jam Pelajaran

Gerakan peregangan ini sangat berguna bagimu ketika melakukan aktivitas fisik dan juga dapat melepaskan kembali bagian tubuh yang kaku setelah beraktivitas fisik. Gerakan peregangan ini dapat dilakukan secara bersama-sama di dalam kelas sebelum memulai belajar dan pergantian jam pelajaran atau saat istirahat.

c. Optimalisasi 4L (Lari, Lompat, Lempar, dan Loncat) melalui Permainan Rakyat pada Jam Istirahat

Pada saat jam istirahat, lakukan gerakan sederhana seperti lari, lompat, lempar, dan loncat. Hal ini dapat dilakukan dalam bentuk permainan rakyat dan olahraga tradisional yang menyenangkan. Bermain permainan rakyat

dan olahraga tradisional saat jam istirahat di sekolah merupakan salah satu upaya untuk menumbuhkan kembali karakter budaya bangsa sekaligus mengembangkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani. Kamu dapat melakukannya dengan riang gembira bersama teman-temanmu.



Gambar Bermain Saat Jam Istirahat

d. Optimalisasi Olahraga Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler

Kamu dapat mengikuti kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesuai dengan program yang dilaksanakan oleh sekolah. Kamu juga dapat memilih kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat dan bakatmu. Aktivitas kebugaran jasmani dalam kegiatan ekstrakurikuler cenderung lebih berat karena mengarah kepada peningkatan prestasi olahraga.



Gambar Olahraga Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler

e. **Pembiasaan Jalan Kaki**

Pembiasaan jalan kaki memiliki banyak manfaat, antara lain membangun gaya hidup aktif dan sehat, kebugaran tubuh menjadi terjaga, mengenal lingkungan sekitar, dan sebagainya. Pembiasaan jalan kaki dapat kamu lakukan saat berangkat ke sekolah dari rumah.



Gambar Berjalan kaki ke sekolah.

3. **Manfaat Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Berikut ini beberapa manfaatnya yang perlu kamu ketahui:

a. **Meningkatkan Kesehatan Jantung**

Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan sistem peredaran darah dengan memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah. Jantung adalah organ vital yang terdiri atas otot dan terbagi menjadi empat ruang. Ruang jantung dibatasi oleh katup jantung yang berfungsi mengatur aliran darah agar bergerak ke satu arah. Jika kamu rajin beraktivitas fisik maka jantungmu akan terlatih dan semakin kuat.

b. **Menurunkan Risiko Penyakit**

Aktivitas fisik dapat membantu menurunkan kemungkinan terkena berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, diabetes, kanker, dan osteoporosis. Dengan rajin beraktivitas fisik, sistem kerja organ tubuh akan berjalan normal, jantung terlatih sehingga mengurangi risiko penyakit jantung, gula dalam darah diproses menjadi tenaga akan mengurangi risiko diabetes, dan tulang pun akan semakin kuat sehingga terhindar dari penyakit osteoporosis.

c. Meningkatkan Kebugaran Fisik

Beraktivitas fisik secara teratur dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka serta meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisikmu.

d. Meningkatkan Kesehatan Mental

Beraktivitas secara fisik dapat membantu mengurangi tekanan, mental meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki kesehatan jiwa secara keseluruhan. Meskipun terlihat sebagai dua hal yang berbeda, kesehatan fisik dan mental tetap berkaitan erat. Ketika kondisi fisik menurun, kondisi mental juga cenderung mengikuti. Demikian pula sebaliknya. Kesehatan fisik dan mental memiliki peran sama pentingnya bagi setiap individu. Ini disebabkan seseorang dengan masalah fisik lebih mudah terkena gangguan mental, dan begitu juga sebaliknya.

e. Mengurangi Risiko Cedera

Beraktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi risiko cedera dan memperkuat otot, tulang, dan sendi. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik yang terencana dan dilakukan dengan benar dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi tubuh dengan baik.

f. Mengontrol Berat Badan

Aktivitas fisik dapat membantu membakar kalori dan mengontrol berat badan yang dapat membantu mengurangi risiko obesitas dan penyakit obesitas.

g. Meningkatkan Kualitas Tidur

Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan membantu seseorang merasa lebih segar dan bugar pada pagi hari.

h. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Beraktivitas fisik secara teratur dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri seseorang dan memberi rasa pencapaian.

i. Memperbaiki Postur Tubuh

Postur tubuh yang perlu diperbaiki lambat laun akan membaik karena sering melakukan aktivitas fisik.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat dengan memahami kesadaran hubungan antara diri dan orang lain atau lingkungan.	Cobalah kamu berpartisipasi dalam aktivitas fisik baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Lakukan aktivitas fisik secara rutin agar kebugaranmu semakin membaik. Laporkan apa yang kamu rasakan setelah melakukan aktivitas fisik pilihanmu.



Tugas

Setelah kamu berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, jawablah beberapa pertanyaan berikut!

1. Bagaimana perasaanmu setelah melakukan aktivitas fisik kali ini?
2. Apa yang sudah kamu pahami dalam aktivitas fisik kali ini?
3. Adakah hambatan atau kesulitan saat kamu berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik?



Kebugaran Jasmani Itu Penting

Kebugaran jasmani mengacu pada kondisi fisik dan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah atau terbebani secara berlebihan.

1. Ciri-Ciri Tubuh Bugar

Sekarang saatnya kamu belajar mengetahui apakah tubuhmu bugar atau tidak. Kamu dikatakan bugar jika memiliki ciri-ciri tubuh berikut.

- a. Kamu memiliki kemampuan dan kekuatan yang cukup untuk melakukan berbagai macam aktivitas, mulai dari ke sekolah, bermain, les, hingga kegiatan sore hari. Tubuh dikatakan bugar jika aktivitas setiap hari, seperti

- berangkat ke sekolah, belajar di sekolah, bermain, les, mengaji, dan membantu orang tua hingga sore hari, kamu tidak mengalami kelelahan.
- b. Kamu mempunyai ketahanan tubuh yang baik untuk menyelesaikan berbagai macam kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, bahkan memiliki energi cadangan lainnya.
 - c. Kamu memiliki kelincahan sehingga dapat bergerak secara leluasa meskipun dalam aktivitas yang berat.
 - d. Kamu memiliki kecepatan sehingga mampu bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat. Kamu juga memiliki reaksi yang baik terhadap sesuatu yang datang tiba-tiba, mendadak, dan cepat.
 - e. Kamu mampu mengendalikan dan mengoordinasi berbagai macam bagian tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan dengan baik. Kontrol atas gerakan tubuh masih baik.

2. Denyut Nadi

a. Cara Mengukur Denyut Nadi

Denyut nadi menggambarkan detak jantungmu, berapa kali jantung berdetak per menitnya. Denyut nadi dapat menunjukkan irama jantung dan kekuatan detak jantungmu. Memantau jumlah denyut nadi saat beristirahat, saat berolahraga, atau segera setelah berolahraga dapat menunjukkan tingkat kebugaranmu.



Gambar Mengukur Denyut Nadi

Denyut nadi dapat diukur pada beberapa titik dalam tubuhmu, seperti pada:

- 1) pergelangan tangan,
- 2) sisi leher bagian atas,
- 3) siku bagian dalam, dan
- 4) memasang saturasi meter di ujung jari.

Namun, biasanya yang paling mudah ditemukan adalah pergelangan tangan. Berikut ini cara mengukur denyut nadi di pergelangan tangan:

- 1) Tempatkan jari telunjuk dan jari tengahmu pada pergelangan tangan bagian dalam yang dilewati pembuluh darah arteri. Tekan dengan kuat arterimu sampai merasakan denyut nadi. Tempat lainnya adalah pada siku bagian dalam atau leher. Tempatkan kedua jarimu dan tekan sampai menemukan denyut nadi.
- 2) Hitung denyut nadimu selama 60 detik (atau selama 15 detik, lalu kalikan dengan 4 sehingga mendapatkan hasil denyut nadi per menit).
- 3) Ingat, saat menghitung, tetaplah fokus pada denyut nadimu. Jangan sampai lupa hitungan atau merasa denyut nadi hilang.
- 4) Kamu dapat mengulanginya lagi jika tidak yakin dengan hitunganmu.

b. Manfaat Mengukur Denyut Nadi

Pada kondisi istirahat, denyut nadi normal anak-anak usiamu antara 10–12 tahun ada pada kisaran 60–90 per menit. Ada beberapa manfaat pengukuran denyut nadi yang perlu kamu ketahui, di antaranya:

- 1) Kesehatan jantung

Mengukur denyut nadi membantu kamu memahami seberapa cepat atau lambat jantungmu berdetak. Ini adalah cara baik untuk mengetahui apakah jantungmu bekerja dengan baik.

- 2) Aktivitas fisik

Saat berolahraga, denyut nadi kita biasanya lebih cepat. Dengan mengukur denyut nadi sebelum, selama, dan setelah olahraga, kita dapat melihat seberapa keras jantung kita bekerja dan seberapa sehat diri kita.

3) Perasaan emosi

Kadang-kadang emosi seperti gugup atau takut dapat membuat nadi berdenyut lebih cepat. Dengan mengukur denyut nadi, kita dapat belajar bagaimana emosi memengaruhi tubuh kita.

4) Mengukur Kesehatan

Dokter sering menggunakan denyut nadi untuk membantu memeriksa kesehatan seseorang. Jika denyut nadi terlalu cepat atau terlalu lambat, itu dapat menjadi tanda-tanda masalah kesehatan yang perlu ditangani.

Mengukur denyut nadi adalah cara sederhana untuk memahami bagaimana tubuh kita bekerja dan untuk melihat apakah kita sehat. Jadi, itu adalah kebiasaan yang baik untuk dipraktikkan secara teratur.

c. Mengukur Kebugaran Jasmani

Cobalah lakukan tes kebugaran jasmani sederhana berikut ini secara mandiri atau saling membantu dengan teman terdekatmu. Jika memungkinkan, mintalah bantuan orang tuamu untuk mencatat hasilnya.

Tes Kelincahan dengan “Lari T”

Tes ini merupakan gerakan lari ke depan, bergeser ke samping, dan lari mundur. Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahanmu.

Alat yang harus Disiapkan:

- 1) *Cone* mangkok atau benda lain yang aman untuk penanda
- 2) Kapur atau rafia untuk lintasan
- 3) Stopwatch atau aplikasi pengukur waktu di *handphone*
- 4) Roll meter atau penggaris
- 5) Alat tulis untuk mencatat

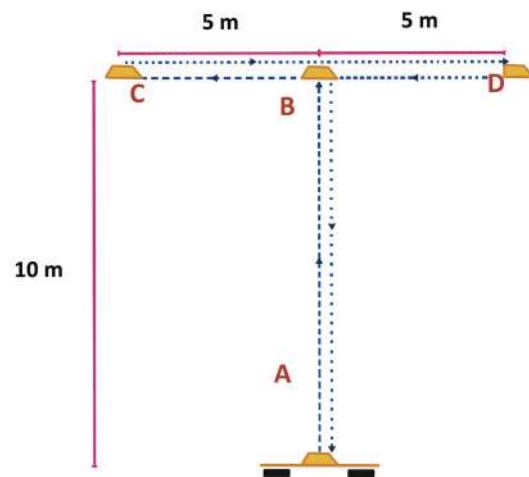
Prosedur Pelaksanaan Tes:

Persiapan Tes

- 1) Membuat lintasan start dan finis berbentuk huruf T dengan menandai setiap titik A, B, C, dan D. Jarak titik A ke B adalah 10 meter, sedangkan jarak titik B ke C dan B ke D adalah 5 meter.
- 2) Menyiapkan alat-alat yang diperlukan, seperti menempatkan penanda menggunakan *cone* mangkok atau benda lainnya.
- 3) Menyediakan alat tulis untuk mencatat hasil tes.

Pelaksanaan Tes

- 1) Bersiaplah berlari dari titik A. Berdiri dengan posisi kaki selebar bahu. Lutut sedikit ditekuk. Salah satu kaki berada di garis start/finis.
- 2) Pada saat aba-aba "YA" berlarilah ke titik B dan menyentuh bagian atas *cone* B dengan tangan kanan.
- 3) Setelah menyentuh *cone* B, bergeserlah ke samping kiri ke titik C dengan berlari menyamping (kedua kaki seperti bertepuk) dan menyentuh bagian atas *cone* C dengan tangan kiri.
- 4) Setelah menyentuh *cone* C bergeserlah ke samping kanan dengan berlari menyamping melewati *cone* B menuju titik D dan menyentuh bagian atas *cone* D dengan tangan kanan.
- 5) Berlari menyamping ke titik B dan menyentuh bagian atas *cone* B dengan tangan kiri.
- 6) Pada bagian akhir, berlarilah mundur melewati *cone* A di garis finis untuk menyelesaikan tes. Saat berlari mundur, berhati-hatilah dengan tetap menjaga badan condong ke depan dan posisi pandangan sedikit menunduk untuk melihat lintasan agar tidak melebar jauh dari garis finis.



Gambar Area Uji "Lari T"

Catatlah waktu yang diperoleh dimulai dari aba-aba "YA" dan diakhiri saat pelaku tes melewati garis finis. Bergantilah peran dengan temanmu atau sahabatmu untuk melaksanakan tes ini. Catat dan sampaikan hasil tes ini kepada gurumu. Untuk lebih jelasnya, kamu dapat melihat gerakan "Lari T" melalui tautan <https://www.youtube.com/watch?v=bg4fRZCV43E> atau memindai QR Code.



Sebagai gambaran apakah hasil yang kamu capai sudah baik atau belum? Kamu dapat melihat tabel berikut. Jika kamu kurang paham dalam membaca tabel, silakan tanyakan kepada gurumu.

Tabel Norma Tes “Lari T”

Putra	Putri	Skor	Kategori
$\leq 00.11.84$	$\leq 00.13.97$	5	Baik Sekali
00.18.82–00.11.83	00.20.95–00.13.96	4	Baik
00.24.83–00.18.84	00.26.96–00.20.96	3	Sedang
00.30.84–00.24.84	00.32.95–00.26.95	2	Kurang
$\geq 00.30.83$	$\geq 00.33.95$	1	Kurang Sekali

Sumber: TKSI Fase B

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Bagaimana cara mengetahui tubuh kita bugar atau tidak dengan mengenali ciri-ciri tubuh bugar dan dapat mendeteksi denyut nadi serta mengetahui manfaatnya. Melakukan tes kebugaran sederhana secara mandiri.	Lakukan tes kebugaran sederhana dengan tes kelincahan “Lari T” sesuai dengan petunjuk dan tugas gurumu. Lakukan secara mandiri dengan teman terdekatmu atau sahabatmu untuk membantu. Tes dapat kamu lakukan beberapa kali dengan diselingi waktu istirahat yang cukup untuk mendapatkan catatan terbaikmu.



Tugas

Setelah kamu melakukan aktivitas kebugaran jasmani, jawablah beberapa pertanyaan berikut!

1. Bagaimana perasaanmu setelah melakukan aktivitas kebugaran jasmani?
2. Pada materi bagian mana yang membuatmu senang?
3. Apa yang ingin kamu ketahui lebih jauh dari materi yang sudah dipelajari?
4. Adakah hambatan atau kesulitan-kesulitan saat kamu melakukan aktivitas kebugaran jasmani?



Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat untuk soal pilihan ganda berikut!

1. Badan tidak kelelahan setelah melakukan aktivitas fisik dan masih memiliki sisa tenaga untuk aktivitas lainnya sering disebut dengan
a. sehat b. kuat c. bugar d. segar
2. Tujuan melakukan latihan kebugaran jasmani adalah untuk
a. mengembangkan kekuatan
b. mengembangkan kecepatan
c. mengembangkan kelincahan
d. semuanya benar
3. Latihan mendorong bahu dengan dua lengan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan
a. otot lengan c. otot bahu
b. otot pinggang d. otot kaki
4. Latihan menarik satu atau dua lengan secara berpasangan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan
a. otot lengan c. otot bahu
b. otot pinggang d. otot kaki
5. Latihan *sit up* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan
a. otot lengan c. otot bahu
b. otot perut d. otot punggung
6. Latihan loncat tali bertujuan untuk meningkatkan
a. daya tahan otot
b. kekuatan otot
c. kelincahan
d. kecepatan
7. Latihan berlari di tempat dilanjutkan berlari cepat bertujuan untuk meningkatkan
a. daya tahan otot
b. kekuatan otot
c. kelincahan
d. kecepatan

8. Latihan *shuttle run* atau lari bolak-balik bertujuan untuk meningkatkan
 - a. daya tahan otot
 - b. kekuatan otot
 - c. kelincahan
 - d. kecepatan
9. Berikut ini faktor yang membuat kamu senang melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan sederhana, kecuali
 - a. bermain bersama teman
 - b. ada persaingan untuk menang
 - c. tubuh menjadi sehat
 - d. harus selalu menang
10. Jika kamu terlibat aktif berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran jasmani di lingkungan tempat tinggalmu, itu akan berdampak pada
 - a. hubungan sosial
 - b. kemandirian
 - c. berpikir kritis
 - d. lingkungan

B. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang benar untuk soal pilihan ganda kompleks berikut! (Jawaban yang benar dapat lebih dari satu)

1. Aktivitas kebugaran jasmani di sekolah dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan. Berikut ini yang bukan merupakan aktivitas fisik yang dapat dilakukan di sekolah adalah
 - a. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ)
 - b. berkemah
 - c. naik gunung
 - d. permainan tradisional
2. Pilihan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sesuai dengan dan
 - a. minat
 - b. anjuran guru
 - c. pilihan orang tua
 - d. bakat
3. Yang termasuk aktivitas fisik berat adalah dan
 - a. jogging
 - b. sepak bola
 - c. menari
 - d. aerobik
4. Tempat yang dapat digunakan secara efektif untuk menghitung denyut nadi adalah
 - a. pergelangan tangan
 - b. dada bagian kiri
 - c. siku bagian dalam
 - d. leher bagian atas

5. Manfaat yang dapat kita peroleh dari mengukur denyut nadi secara mandiri adalah
- mengetahui jantung kita bekerja dengan baik atau tidak
 - mengetahui jenis penyakit yang kita alami
 - menjadi penanda ada gangguan kesehatan pada tubuh kita
 - mengetahui bahwa emosi sangat memengaruhi tubuh kita

C. Isilah titik-titik dalam paragraf berikut dengan isian kata yang sesuai dalam kotak jawaban yang tersedia di sebelah kanannya!

Soal	Jawaban
Hari ini Andika merasa lemas. Setelah diukur denyut nadinya, dalam satu menit terhitung 55 kali per menit. Dari data tersebut dapat disimpulkan kondisi kebugaran Andika sedang tidak (.....). Andika Suhendar disarankan gurunya untuk beristirahat dahulu. Padahal Andika sangat menantikan pelajaran PJOK ini untuk bermain lompat tali bersama teman-teman untuk melatih (.....) kaki, juga melakukan <i>push up</i> agar otot (.....) menjadi kuat. Jika dalam keadaan bugar atau sehat, Andika adalah anak yang periang dan suka bergaul dengan temannya. Dia juga sangat aktif dalam beraktivitas fisik, baik dalam pelajaran olahraga maupun pada saat (.....), misalnya bermain gobak sodor hingga pelajaran dimulai lagi. Andika sadar bahwa beraktivitas fisik yang teratur akan terhindar dari berbagai (.....).	1. daya tahan otot 2. istirahat 3. normal 4. penyakit 5. perut 6. punggung

D. Praktik

Lakukan aktivitas berikut secara berpasangan dengan temanmu. Lakukan secara bergantian.

1. Pilihlah salah satu cara mengukur denyut nadi dan praktikkan!
2. Hitunglah denyut nadi temanmu dalam satu menit!
3. Laporkan hasilnya kepada gurumu!



Pengayaan

Lakukan latihan aktivitas kebugaran jasmani yang sudah kamu pelajari secara rutin, misalnya seminggu 3 kali pada pagi atau sore hari dengan bermain lompat tali bersama teman-teman. Lakukan secara bertahap hingga semakin sering semakin bagus, dan akan membuat tubuhmu semakin bugar. Lakukan di dekat lingkungan rumahmu. Pastikan tempat yang kamu pilih aman. Setelah 1 bulan, ceritakan kepada gurumu apa yang kamu rasakan!



Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan Bab 4 di buku ini. Coba kamu periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada Bab 4? Salinlah tabel berikut di buku tugasmu! Berilah tanda centang (✓) sesuai dengan pengalamanmu!

Pengalamanku	Sudah Bisa	Masih Perlu Belajar
Menemukan faktor-faktor yang menyebabkan aku senang melakukan aktivitas fisik atau kebugaran jasmani		
Menjelaskan jenis aktivitas fisik dan kegunaannya untuk kebugaran jasmani		
Selalu berpartisipasi dalam aktivitas fisik di sekolah baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler		
Mengenali ciri-ciri orang dalam kondisi fisik bugar		
Mengetahui manfaat mengukur denyut nadi		

Bab 5

Hidup yang Menyehatkan



Ada berbagai gaya hidup dalam aktivitas kita sehari-hari.
Mengapa kita harus memiliki gaya hidup yang
menyehatkan?



Tujuan Pembelajaran

Pada bab ini, kamu akan mempelajari risiko gaya hidup yang tidak sehat, mengeksplorasi pola makanan sehat dan bergizi seimbang sesuai dengan rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari dan menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat berupa memilih makanan bergizi seimbang. Kamu juga diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan penanganan cedera ringan saat aktivitas olahraga dan aktivitas fisik sehari-hari dengan baik, serta menunjukkan perilaku disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama selama pembelajaran.



Kata Kunci

- cedera ringan
- gaya hidup
- gizi seimbang
- makanan sehat



Siap-Siap Belajar

Di kelas III, kamu sudah belajar materi hidup yang menyehatkan, seperti kebiasaan mengurangi makan makanan yang manis, mengenal berbagai zat gizi dalam makanan, dan penanganan cedera dalam aktivitas sehari-hari. Apakah kamu masih ingat?

Tingkah laku, pola, dan cara hidup yang ditunjukkan oleh seseorang secara terus-menerus disebut gaya hidup atau *life style*. Gaya hidup yang positif (olahraga, makan makanan bergizi seimbang, istirahat teratur, dan lainnya) akan membentuk tubuh yang sehat. Sementara itu, gaya hidup negatif (malas berolahraga/bergerak, makan sembarangan, dan tidur terlalu larut malam) dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan.



Gambar Berolahraga dan Makan Makanan yang Bergizi

Pada bab ini, kalian akan mempelajari beberapa hal tentang gaya hidup, baik yang tidak sehat maupun yang sehat. Hingga pada akhirnya kalian dapat memilih aktivitas apa saja yang termasuk gaya hidup yang menyehatkan.

Sebelum melanjutkan pembelajaran tentang hidup yang menyehatkan, ada beberapa hal yang perlu kalian pahami dengan menjawab beberapa pertanyaan berikut:

1. Pernahkah kalian tidak menggunakan ponsel dalam satu hari saja?
2. Apakah kalian tahu menggunakan ponsel terlalu lama tidak baik bagi kesehatan?
3. Apa yang kalian rasakan jika tidak makan dalam satu hari?
4. Apakah kalian tahu makanan yang dimakan sehari-hari mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh?
5. Apakah kalian pernah mengalami cedera ringan?
6. Tahukah kalian pentingnya mengetahui cara menangani cedera ringan dengan benar?



Gambar *Screen Time*



Ayo, Mengamati!

Dapatkah kamu dalam satu hari saja tidak memegang ponsel? Sejak pandemi yang lalu, banyak aktivitasmu yang menggunakan ponsel, mulai dari melihat tugas di grup WA kelas, mencari informasi berkaitan dengan tugas di internet, dan mengirimkan kembali tugas melalui ponsel. Belum lagi aktivitas bermain *game online* yang juga merupakan salah satu pilihanmu dalam mengisi waktu luang saat pandemi dahulu. Disadari atau tidak, banyak waktumu yang digunakan untuk beraktivitas layar atau disebut juga *screen time*. Oleh karena itu, kita perlu membatasi diri dalam beraktivitas layar. Mengapa perlu dibatasi? Ayo, kita pelajari lebih mendalam!

1. Apa itu *Screen Time*?

Screen time adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskan waktu yang digunakan untuk menatap layar elektronik, baik televisi, komputer, ponsel pintar, tablet digital maupun permainan video. Kementerian Kesehatan mendefinisikan *screen time* sebagai waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi, menggunakan komputer, bermain video *game*, dan gawai. Nah, berapa lama waktu yang kamu gunakan untuk beraktivitas layar dalam satu hari?

Berikut ini beberapa bentuk *screen time* secara umum sebagaimana didefinisikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

a. *Screen Time* TV

Screen time TV adalah waktu yang digunakan untuk menonton televisi atau layanan *streaming* yang terhubung ke televisi. Ketika menonton televisi, kamu sering kali lupa waktu, apalagi menonton film kartun kesayanganmu. Kamu pasti betah duduk berlama-lama di depan layar televisi.

b. *Screen Time* Gaming

Screen time gaming adalah bermain *game* di ponsel atau komputer. Aktivitas ini paling banyak menggunakan waktu dengan tidak disadari. Terlalu asyik bermain *game* dapat membuat kita lupa waktu.

c. *Screen Time* Handphone atau Ponsel

Aktivitas di ponsel yang biasa dilakukan adalah menggunakan media sosial, berkomunikasi, transaksi keuangan, berbelanja, dan mencari hiburan. Untuk anak seusiamu, ponsel biasanya hanya dimanfaatkan untuk hiburan, seperti bermain *game* atau menggunakan media sosial seperti Tiktok, Youtube, Instagram, Facebook, dan lainnya. Saking mudahnya perangkat ini dibawa, membuat kita sulit melepaskan diri dari ponsel. Apalagi semua yang ingin kita ketahui dapat dilakukan melalui penelusuran internet menggunakan ponsel.

d. *Screen Time* Laptop atau Komputer

Screen time laptop atau komputer adalah aktivitas menggunakan laptop atau komputer untuk belajar, bekerja, atau bermain *game*.

2. Dampak *Screen Time* Berlebihan

Penggunaan gawai atau *screen time* yang berlebihan jelas berdampak kurang baik bagimu. Coba kamu perhatikan dan cermati beberapa pengaruh negatif dari penggunaan gawai atau *screen time* berikut:

a. Gangguan Kesehatan Fisik

Terlalu banyak waktu di depan layar dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti obesitas. Aktivitas fisik yang berkurang dan gaya hidup yang kurang aktif dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan yang tidak sehat pada tubuhmu.

b. Gangguan Tidur

Paparan layar, terutama pada malam hari dapat mengganggu pola tidurmu. Cahaya yang dipancarkan oleh layar ponsel, tablet digital, dan laptop dapat mengganggu produksi melatonin, yakni hormon yang membantu mengatur tidur.

Jika hormon tersebut terganggu maka seseorang akan mengalami insomnia. Pernahkah kamu mengalami insomnia?



Gambar Susah Tidur
(*Insomnia*)

c. Gangguan Perkembangan Kognitif

Terlalu banyak waktu di depan layar dapat mengganggu perkembangan kognitif. Anak-anak mungkin memiliki kesulitan berkonsentrasi, memproses informasi, dan mengembangkan keterampilan berpikir kritis sehingga nilai pengetahuan/prestasi di sekolah akan menurun dan mendapatkan nilai kurang optimal.



Gambar Anak susah berkonsentrasi.

d. Gangguan Sosial dan Emosional

Paparan berlebihan terhadap layar dapat mengurangi interaksi sosialmu dengan teman sebaya dan anggota keluarga lainnya. Ini dapat berdampak pada perkembangan keterampilan sosial dan emosionalmu. Seseorang yang kecanduan menggunakan *screen time* akan mudah stres dan cemas. Selain itu, cenderung akan menjadi pendiam karena sudah tidak memiliki kepekaan terhadap lingkungan dan tidak peduli dengan apa yang terjadi di lingkungan sekitar.



Gambar Anak Pemarah/
Emosional

e. Ketergantungan dan Kesulitan Mengendalikan Diri

Terlalu banyak waktu di depan layar dapat menyebabkan seseorang menjadi terlalu bergantung pada perangkat dan sulit mengendalikan diri dalam

menggunakan perangkat. Hal ini pada akhirnya dapat meningkatkan risiko gangguan perilaku dan masalah mental seperti bersikap agresif.

f. Tidak Baik untuk Kesehatan Mata

Penggunaan *screen time* secara berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan mata. Mata mudah berair dan lelah. Jika kamu terlalu lama berada di depan layar karena bermain game atau mengerjakan tugas, sebaiknya diselingi istirahat dengan melihat yang jauh dan segar di luar ruangan. Tujuannya agar mata kita segar kembali. Jika mata kita dipaksakan terus-menerus menatap layar maka akan membuat mata bekerja terlalu berat, bahkan dapat meningkatkan risiko rabun jauh atau miopia.



Gambar Gangguan Mata

g. Sakit Leher dan Punggung

Terlalu lama menatap layar dapat menyebabkan nyeri kronis pada leher, bahu, dan punggung. Posisi menunduk yang terlalu lama, terlebih di dalam ruangan yang ber-AC atau dingin dan tidak melakukan peregangan, akan membuat kekakuan pada leher dan punggung.

Sebaiknya, istirahatlah dari duduk yang terlalu lama untuk berjalan-jalan, berdiri, atau melakukan peregangan.



Gambar Sakit Leher dan Punggung

3. Strategi Mengelola Screen Time

Teknologi menjadi bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari. Kamu harus dapat mengatur waktu aktivitas layarmu dengan bijak. Berikut ini beberapa strategi yang dapat kamu lakukan dalam mengelola *screen time*:

a. Buatlah Batasan Waktu

Tetapkan batasan waktu harian untuk penggunaan perangkat elektronik. Misalnya, hanya menggunakan gawai selama satu atau dua jam setiap hari. Lakukan dengan disiplin dan tidak mudah terganggu dari bujukan siapa pun.

b. Prioritaskan Kegiatan Non-Elektronik

Terlibatlah dalam kegiatan di luar ruangan, bermain dengan mainan yang umum atau tradisional bersama teman sebayamu, membaca buku, atau berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya. Ada saatnya kamu mesti bermain dengan temanmu di luar ruangan. Kamu dapat juga meluangkan waktu untuk bercengkerama dengan keluarga, serta bercerita kepada ayah dan ibumu tentang permasalahan yang dihadapi ketika di sekolah atau ketika bermain dengan temanmu.

c. Perhatikan Kualitas Konten

Pilihlah konten yang sesuai dengan usiamu. Lihat dan bermainlah dalam konten yang mendidik sesuai dengan batasan usiamu. Berhati-hatilah dengan iklan dan penawaran yang tidak perlu yang sering muncul di layar ponsel kamu saat bermain. Sebaiknya diabaikan saja jika hal tersebut muncul.

d. Bentuk Kebiasaan Sehat

Aturlah waktu istirahatmu secara teratur, termasuk menggunakan perangkat elektronik. Usahakan tidak menggunakan layar atau mengurangi penggunaan layar sebelum tidur untuk memastikan tidur yang berkualitas.



Ayo, Mencoba!

Menyusun Strategi Mengelola *Screen Time*:

- Buatlah jadwal menggunakan ponsel dan sejenisnya untuk beraktivitas layar, mulai jam berapa dan berakhir pada jam berapa?
- Apakah setiap hari atau pada hari tertentu saja?
- Pilihlah konten-konten yang akan kamu lihat!
- Usahakan tidak menyusun jadwal beraktivitas layar pada malam hari atau sebelum tidur.



Ayo, Berdiskusi!

Setelah jadwal tersusun, diskusikan dengan kedua orang tuamu untuk membuat kesepakatan. Perlihatkan dan mintalah persetujuan serta saran kedua orang tuamu dari jadwal yang sudah kamu buat.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Pengaturan waktu dalam <i>screen time</i> atau aktivitas layar, dengan memahami bahaya akibat <i>screen time</i> dan mampu membatasinya dengan penuh kesadaran.	Jika kalian sulit menghindari <i>screen time</i> , mulailah menghindari layar 15–30 menit sebelum tidur. Jauhi melihat layar aktif. Cobalah menggantinya dengan layar pasif seperti TV. Secara perlahan kamu juga harus mengurangi waktu untuk melihat TV dan pada akhirnya kamu terbiasa dengan hidup yang menyehatkan, yaitu mampu membatasi penggunaan alat yang terdapat layarnya. Perlu diingat bahwa tidak semua perubahan itu dilakukan secara langsung atau seketika. Perubahan perlu bertahap dan dapat membawa perbedaan besar seiring berjalannya waktu.



Ayo, Mengamati!

1. Amati dan cermatilah aktivitas layar/*screen time*-mu setiap hari!
2. Berapa lama waktu yang kamu gunakan untuk beraktivitas layar/*screen time* setiap harinya?
3. Sejauh ini dampak negatif apa yang sudah kamu rasakan?



Tugas

Jawablah beberapa pertanyaan berikut!

1. Bagaimana perasaanmu setelah belajar materi tentang *screen time*?
2. Setelah mempelajari materi tentang *screen time*, apa yang sudah kamu pahami?
3. Bagian mana yang ingin kamu pelajari lebih jauh tentang materi *screen time*?
4. Adakah hambatan atau kesulitan saat kamu melakukan pembelajaran kali ini?

B

Mengenal Pola Makanan Sehat dan Bergizi

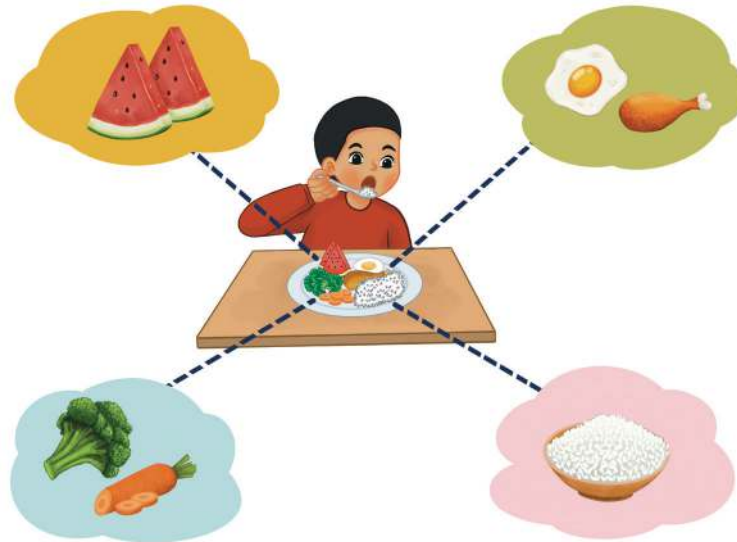
Berbagai jenis makanan dan nutrisi yang terkandung di dalamnya pernah kamu pelajari di kelas III. Sekarang kamu akan mempelajari tentang makanan sehat dan bergizi seimbang. Kamu mungkin sering mendengar ungkapan “Kamu adalah apa yang kamu makan.” Ungkapan tersebut bermakna bahwa makanan adalah salah satu unsur yang menentukan dirimu, terutama kesehatanmu. Jika ingin tubuhmu sehat maka asupan makanan yang kamu konsumsi harus sehat. Sebaliknya, makanan yang tidak sehat tentu akan membuat tubuhmu tidak sehat pula.

Tahukah kamu, apa yang dimaksud makanan sehat? Makanan sehat bukan berarti makanan dalam takaran yang banyak. Makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang.

Satu porsi asupan gizi seimbang terdiri atas makan dengan komposisi setengah bagian piring, yaitu sayuran dan buah-buahan, kemudian setengah bagian lain, yaitu karbohidrat dan protein. Tidak lupa menyiapkan air putih satu gelas untuk menyempurnakan asupan gizi seimbangmu.

1. Ayo, Sarapan!

Seberapa pentingkah sarapan bagi kesehatan tubuhmu? Apakah kamu dan teman-temanmu suka sarapan? Jika kamu termasuk orang yang sering tidak sarapan atau menyepelekannya, sebaiknya kamu simak bacaan seputar manfaat sarapan berikut!



Gambar Membiasakan Sarapan

a. Apa Saja Manfaat Sarapan Rutin?

Sarapan bukan hanya berfungsi sebagai penghilang rasa lapar. Ketika bangun tidur, sistem pencernaanmu kosong dan harus diisi supaya kamu dapat mengerjakan berbagai aktivitas. Tenaga atau energi yang optimal adalah bahan bakar yang akan membuat organ tubuhmu bekerja dengan baik.

b. Bagaimana Cara Menentukan Sarapan Sehat?

Jenis makanan yang kamu konsumsi untuk sarapan memengaruhi kondisi tubuh selama beberapa jam ke depan. Sumber karbohidrat kompleks seperti gandum dan nasi merah sangat dianjurkan karena akan membuatmu kenyang dalam waktu lama. Selain itu, kombinasikan dengan sayur dan buah untuk menyegarkan tubuh. Adapun untuk minuman, air putih, jus buah, dan susu dapat menjadi daftar menu sarapanmu. Kebutuhan protein juga harus kamu perhatikan. Telur adalah pilihan protein yang dapat dikonsumsi selain daging ayam dan daging sapi.

2. Pentingnya Makan Sayur dan Buah

Mengonsumsi sayur dan buah secara rutin dapat memberikan manfaat yang mungkin saja belum diketahui masyarakat luas, antara lain:



Gambar Buah-buahan dan Sayuran

a. Meningkatkan Kerja Otak

Sebagian besar buah-buahan kaya akan gizi dan nutrisi yang sangat diperlukan tubuh. Mengonsumsi sayur dan buah bermanfaat untuk meningkatkan daya ingat sekaligus melindungi sel-sel otak.

Buah dan sayur yang baik dikonsumsi, di antaranya jeruk, apel, pisang, jambu biji, alpukat, pepaya, mangga, tomat, bayam, kangkung, dan lain-lain.

b. Mengurangi Risiko Penyakit Kanker

Kanker termasuk penyakit kronis yang saat ini masih belum ditemukan obatnya. Meskipun sukar disembuhkan, gangguan akibat pertumbuhan tidak normal sel-sel jaringan tubuh ini dapat kamu cegah sedini mungkin dengan mengonsumsi beberapa jenis buah berwarna merah dan ungu.

Stroberi dan tomat bermanfaat untuk mencegah perkembangan kanker karena kandungan antikanker secara alami. Makanlah secara teratur supaya tubuhmu siap mengatasi pertumbuhan sel jaringan tidak normal.

c. Sumber Utama Antioksidan

Beberapa buah dan sayur kaya akan antioksidan molekul yang mampu memperlambat hingga mencegah oksidasi molekul lain. Oksidasi sangat berbahaya karena memicu munculnya radikal bebas yang berpotensi merusak sel. Karena tubuh manusia tidak dapat memproduksi vitamin sendiri maka kamu disarankan mengonsumsi sayur dan buah secara teratur

supaya dapat memperoleh takaran antioksidan yang mencukupi. Buah-buah yang kaya akan vitamin A, vitamin C, dan vitamin E sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatanmu.

Masih banyak lagi khasiat buah dan sayur, seperti meningkatkan daya ingat dan melindungi sel-sel otak karena kandungan zat antioksidan. Buah dan sayur juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh karena kaya akan vitamin C. Mulai dari sekarang, aturlah pola makanmu dengan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan!

Sekarang, ayo nyanyikan lagu yang berkaitan dengan Makanan Bergizi Seimbang! Lagu ini dapat kamu lihat dan pelajari pada tautan: https://s.id/Lagu_Ayo_Makan_Sayur atau memindai QR Code.



Ayo Makan Sayur

Ayo makan sayur ayo makan sayur
Kalau kamu makan sayur tubuh kamu kuat
Sayur itu sehat, sayur itu enak
Setiap hari makan sayur kamu tambah pintar
Ayo semua kamu makan sayur
Sehat bergizi dan kaya manfaat
Ayo semua kamu makan sayur
Sehat bergizi dan kaya manfaat



Ayo, Berdiskusi!

Ayo, diskusikan bersama kelompokmu!

1. Mengapa kamu harus makan sayur dan buah?
2. Bagaimana rasanya sayur dan buah itu?

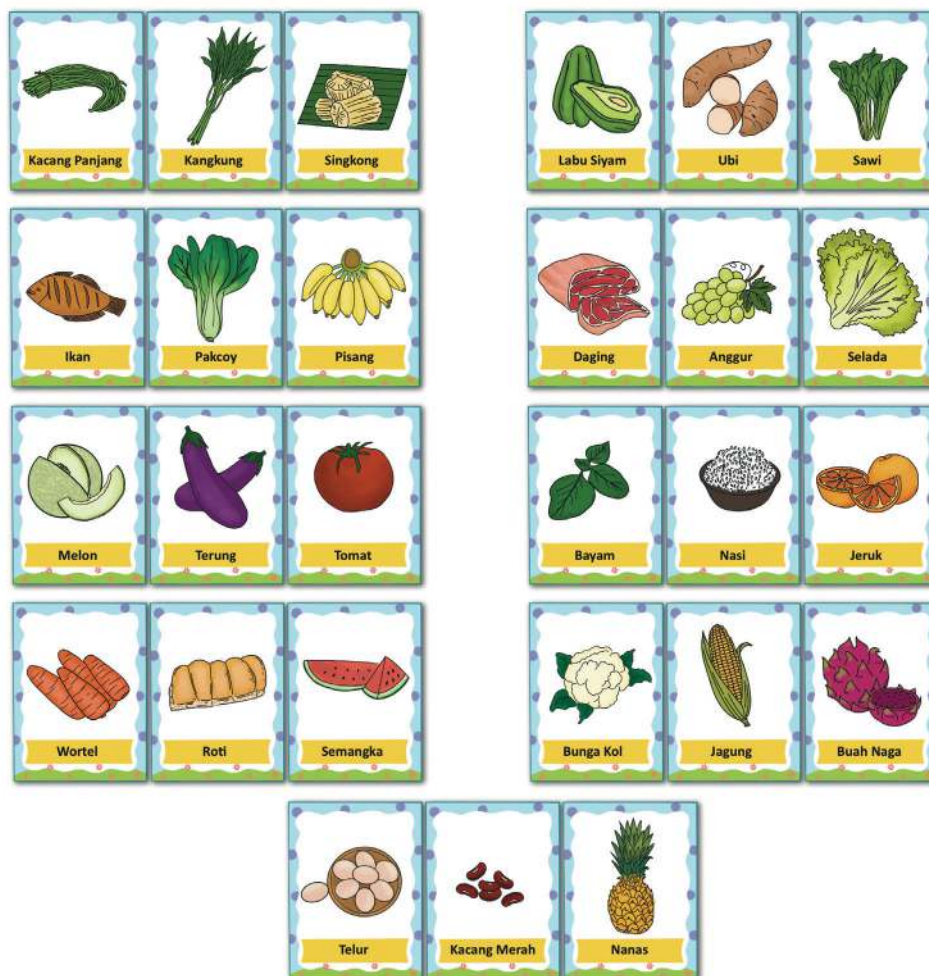


Ayo, Mencoba!

Bermain kartu berisikan gambar dan nama berbagai macam makanan!

1. Di dalam kelompok masing-masing, coba kenali dan identifikasi kartu bergambar berikut ini.
2. Klasifikasikan/kelompokkan sesuai dengan jenis zat gizi yang terkandung di dalamnya.
3. Guru membagikan lembar kerja kelompok.
4. Apakah kamu dapat menemukan nutrisi gizi seimbang yang terkandung dalam jenis makanan dari kartu bergambar yang dipilih?
5. Apakah kamu dapat menyebutkan nutrisi atau zat gizi apa saja yang dibutuhkan oleh tubuhmu?

Contoh Kartu Bergambar:



Gambar Kartu Bergambar

Lembar Kerja Kelompok

Nama : 1.
2.
3.

Dan seterusnya sesuai dengan jumlah kelompok

Kelas : IV (Empat)

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Nutrisi atau zat gizi apa saja yang diperlukan tubuhmu yang terdapat dalam gambar makanan pada kartu yang dipilih?	1. 2. 3. 4. 5.

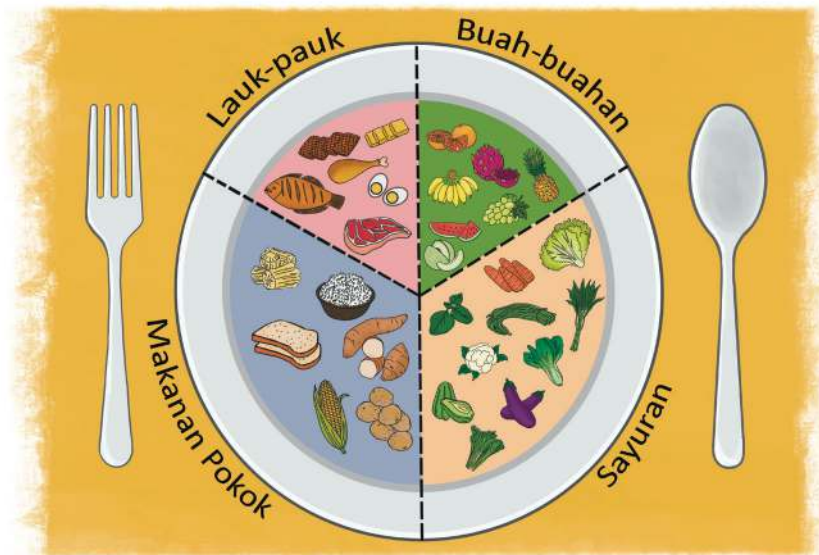
3. Gizi Seimbang

Makanan bergizi seimbang bukanlah makanan lengkap yang mengandung semua gizi yang diperlukan tubuh, melainkan juga harus memiliki takaran yang cukup untuk kebutuhan aktivitas sehari-hari. Terkadang kita tidak peduli dengan takarannya. Kita biasanya asal makan saja sesuai dengan selera. Pada akhirnya kita mengalami gangguan penyakit yang disebabkan oleh kekurangan salah satu zat gizi yang diperlukan tubuh.

Apakah makanan yang kamu makan sehari-hari sudah bergizi seimbang? Ayo, mengenal lebih jauh makanan bergizi seimbang! Makanan yang kamu konsumsi tentunya merupakan makanan yang akan membuat tubuhmu sehat. Apabila makanan yang kamu konsumsi sehat dan memiliki kandungan gizi seimbang maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan tubuhmu.

Pemerintah telah mengeluarkan acuan sajian sekali makan sesuai dengan nutrisi gizi seimbang yang dikenal dengan istilah Isi Piringku. Kandungan nutrisi yang tersaji dalam Isi Piringku terdiri atas: karbohidrat (makanan pokok), protein (lauk-pauk), vitamin dan mineral (sayuran dan buah-buahan). Adapun untuk minum cukup dengan air putih atau air mineral.

Isi Piringku terdiri atas 1/3 bagian untuk makanan pokok, 1/3 bagian untuk sayuran, dan sisa 1/3 bagian lainnya dibagi 2, yakni separuh untuk lauk-pauk dan separuhnya lagi untuk buah. Tidak lupa menyiapkan air putih satu gelas untuk menyempurnakan asupan gizi seimbangmu.



Gambar Isi Piringku

Setiap makanan memiliki kegunaan dan manfaat bagi tubuhmu. Ayo, kita pelajari tiga manfaat utama makanan bagi tubuhmu!

TRIGUNA MAKANAN

 ZAT TENAGA Menyediakan tenaga untuk aktivitas kita seperti bekerja, berpikir, dan beraktivitas fisik 	 ZAT PEMBANGUN Membantu pertumbuhan, termasuk tulang, gigi, otot dan kulit, termasuk menggantikan sel tubuh yang mati 	 ZAT PENGATUR Mengatur kerja seluruh organ tubuh agar berfungsi dengan baik 
---	---	--

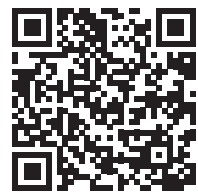
Gambar Manfaat makan bagi tubuh.

Ayo, nyanyikan lagu berikut!

Aku Anak Sehat

Aku anak sehat tubuhku kuat
Karena ibuku rajin dan cermat
Semasa aku bayi selalu diberi ASI
Makanan bergizi dan imunisasi

Berat badanku ditimbang selalu
Posyandu menunggu setiap waktu
Bila aku diare ibu selalu waspada
Pertolongan oralit telah siap sedia



Kamu juga dapat melihat teks lagu melalui tautan: <https://s.id/Lagu-Aku-Anak-Sehat> atau memindai QR Code.

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Mengenal pola makanan sehat dan bergizi seimbang dengan mengenali berbagai zat gizi dan dapat mengelompokkan berbagai jenis makanan sesuai dengan kandungan gizi di dalamnya.	Amatilah menu makanmu setiap kali makan. Apakah sudah memenuhi komposisi makanan sehat dan bergizi seimbang? Jika belum, catatlah zat gizi apa yang belum ada. Diskusikan dengan kedua orang tuamu. Catat dan laporkan hasil diskusimu kepada guru. Selamat mencoba! Bawalah bekal dengan menu makanan bergizi seimbang. Lakukan sarapan bersama teman-temanmu di kelas.



Tugas

Setelah kamu mengenal pola makanan sehat dan bergizi seimbang, jawablah beberapa pertanyaan berikut!

1. Bagaimana perasaanmu setelah mempelajari materi kali ini?
2. Bagian materi mana, kamu menemukan kesulitan?

3. Apa yang ingin kamu pelajari lebih jauh dari materi yang sudah kamu pelajari kali ini?

Penanganan Cedera Ringan

Cedera adalah suatu keadaan gangguan fisiologis karena benturan, jatuh atau keadaan lain yang mengakibatkan terjadinya rasa sakit dan tidak berfungsinya anggota tubuh tersebut secara optimal.

Jika kamu tidak melakukan pemanasan atau peregangan dengan baik sebelum berolahraga atau beraktivitas fisik lainnya dapat menjadi penyebab terjadinya cedera. Hal ini terjadi karena adanya beban yang berlebih atau kamu tidak melakukan gerakan dengan benar.

Apakah kamu pernah mengalami cedera saat melakukan aktivitas sehari-hari atau saat berolahraga? Pada bagian mana, kamu pernah mengalami cedera? Bagaimana rasanya saat mengalami cedera? Terasa sakit bukan? Bagaimana caranya agar kamu terhindar dari cedera saat melakukan aktivitas sehari-hari atau aktivitas olahraga?

1. Hakikat Cedera Olahraga

Segala jenis aktivitas seseorang tidak terlepas dari risiko yang harus dihadapinya, seperti terjadinya kecelakaan. Kecelakaan memang tidak kamu inginkan. Namun, kecelakaan terkadang terjadi secara tiba-tiba dan di luar kesadaran, sekalipun kamu sudah berusaha menghindarinya. Oleh sebab itu, dalam beraktivitas baik di tempat olahraga maupun di tempat lainnya perlu lebih berhati-hati untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

Sebagian besar kemungkinan terjadinya kecelakaan pada saat berolahraga disebabkan oleh hal-hal berikut:

- a. sarana olahraga yang kurang memadai,
- b. kelalaian guru atau siswa,
- c. keadaan fisik siswa,
- d. kurangnya pengetahuan terhadap gerak yang dilakukan, dan
- e. latihan yang berlebihan.



Ayo, Mengamati!

1. Carilah tempat bermain terdekat di sekitarmu!
2. Amati apakah tempat itu aman untuk bermain!
3. Tuliskan keadaan tempat itu sehingga kamu menilai aman atau tidak aman untuk bermain!
4. Tuliskan di buku tugasmu!

2. Penyebab Cedera Olahraga

Ada kalanya saat berolahraga mengalami cedera. Cedera tersebut terjadi karena kurang siapnya otot-otot bekerja sesuai dengan fungsinya. Di samping itu, terkadang otot telah mengalami kelelahan. Cedera-cedera otot yang sering terjadi saat melakukan aktivitas olahraga, antara lain:

a. Cedera saat Berlari



Ayo, Mengamati!

Ayo, cermati gambar cedera saat melakukan aktivitas berlari berikut!

- 1) Posisi berlari atau gerakan berhenti dan berbelok mendadak saat berlari dapat menyebabkan cedera pada bagian lutut.
- 2) Pelari sering menghentakkan kaki ke tanah saat berlari dan posisi lutut belum mampu menopangnya.
- 3) Penyebabnya adalah kurang pemanasan dalam melemaskan otot-otot tungkai.



Gambar Cedera saat Berlari



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan sesama teman maupun gurumu dengan cara:

- 1) Temukan otot-otot yang dirasakan sakit pada cedera tersebut!
- 2) Mengapa otot-otot tersebut terasa sakit?
- 3) Apa yang seharusnya dilakukan untuk menghindari terjadinya cedera?

b. Cedera saat Melompat



Ayo, Mengamati!

Amatilah gambar cedera saat melakukan aktivitas lompat jauh berikut!

- 1) Cedera yang sering terjadi saat melakukan lompat jauh adalah paha bagian depan.
- 2) Pelompat, terutama setelah melakukan tumpuan untuk melayang di udara.
- 3) Penyebabnya adalah kurangnya pemanasan dalam melemaskan otot-otot tungkai.



Gambar Cedera saat Melompat



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan sesama teman maupun gurumu dengan cara:

- 1) Temukan otot-otot yang dirasakan sakit pada cedera tersebut!
- 2) Mengapa otot-otot tersebut terasa sakit?
- 3) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman apabila ada kesulitan!

c. Cedera saat Melempar



Ayo, Mengamati!

Amatilah gambar cedera saat melakukan aktivitas melempar atau menolak berikut!

- 1) Cedera yang sering terjadi saat melakukan lemparan adalah bagian bahu.
- 2) Pelempar, terutama setelah melakukan lemparan bola atau benda.



Gambar Cedera saat Melempar

- 3) Penyebabnya adalah kurangnya pemanasan dalam melepaskan otot-otot lengan dan bahu.



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan sesama teman maupun gurumu dengan cara:

- 1) Temukan otot-otot yang dirasakan sakit pada cedera tersebut!
- 2) Mengapa otot-otot tersebut terasa sakit?
- 3) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman apabila ada kesulitan!

d. Cedera saat Bermain Sepak Bola



Ayo, Mengamati!

Amatilah gambar cedera saat bermain sepak bola berikut!

- 1) Cedera yang sering terjadi saat bermain sepak bola adalah bagian badan yang sering bersentuhan atau kontak antarpemain.
- 2) Bagian badan yang sering kontak adalah kaki dan kepala.
- 3) Patah tulang kering dan kepala terbentur dengan kepala lawan sering terjadi saat bermain sepak bola.
- 4) Penyebabnya adalah kurang berhati-hati dan kehilangan kontrol saat bermain.



Gambar Cedera saat Bermain Sepak Bola



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan sesama teman maupun gurumu dengan cara:

- 1) Temukan otot-otot yang dirasakan sakit pada cedera tersebut!
- 2) Mengapa otot-otot tersebut terasa sakit?
- 3) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman apabila ada kesulitan!

e. Cedera saat Berenang



Ayo, Mengamati!

Amatilah gambar cedera saat melakukan aktivitas berenang berikut!

- 1) Cedera yang sering terjadi saat berenang adalah kram pada bagian perut dan otot tungkai.
- 2) Cedera terjadi saat otot perut dan otot tungkai bekerja terus-menerus saat berenang.
- 3) Penyebabnya adalah kurangnya pemanasan dalam melemaskan otot-otot perut, kaki, dan tungkai. Selain itu, kurangnya koordinasi gerakan.



Gambar Cedera saat Berenang



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan sesama teman maupun gurumu dengan cara:

- 1) Temukan otot-otot yang dirasakan sakit pada cedera tersebut!
- 2) Mengapa otot-otot tersebut terasa sakit?
- 3) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman apabila ada kesulitan!

f. Cedera saat Bermain Bola Voli



Ayo, Mengamati!

Amatilah gambar cedera saat bermain bola voli berikut!

- 1) Cedera yang sering terjadi saat bermain bola voli adalah bagian lutut dan siku.
- 2) Pemain, terutama saat melakukan smes dan melompat saat smes.
- 3) Penyebabnya adalah kurangnya pemanasan dalam melemaskan otot-otot tungkai dan lengan serta kurangnya koordinasi gerakan.



Gambar Cedera saat Bermain Bola Voli



Ayo, Berdiskusi!

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan sesama teman maupun gurumu dengan cara:

- 1) Temukan otot-otot yang dirasakan sakit pada cedera tersebut!
- 2) Mengapa otot-otot tersebut terasa sakit?
- 3) Tanyakan atau diskusikan dengan guru atau teman apabila ada kesulitan!

3. Cara Penanggulangan Pertama Cedera Olahraga

a. Penanggulangan Luka

Cara penanggulangan luka adalah sebagai berikut:

- 1) Bersihkan luka dengan cairan antiseptik.
- 2) Tutuplah luka dengan kain kasa steril dan plester.
- 3) Apabila luka lebar/darah tidak berhenti, segera rujuk ke Puskesmas/fasilitas kesehatan lainnya.

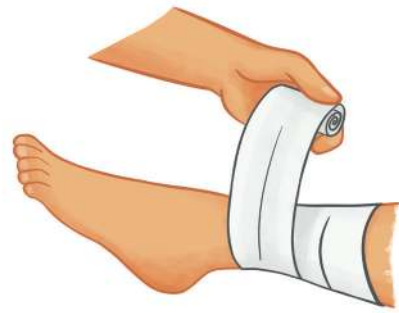


Gambar Penanganan Luka

b. Pertolongan Pertama pada Memar/Terkilir

Cara melakukan pertolongan pertama pada memar atau terkilir adalah:

- 1) Istirahatkan bagian tubuh yang memar/terkilir.
- 2) Berikan kompres dingin untuk menghentikan pendarahan di dalam bagian tubuh yang memar.
- 3) Balut bagian tubuh yang terkilir.
- 4) Tinggikan bagian tubuh yang terkilir.
- 5) Apabila terasa sangat nyeri, rujuklah ke Puskesmas/fasilitas kesehatan.



Gambar Penanganan Memar/Terkilir

c. Pertolongan Pertama pada Pendarahan

Cara pertolongan pertama pada pendarahan adalah:

- 1) Bagian anggota badan yang berdarah ditinggikan untuk mengurangi derasnya aliran darah.
- 2) Lindungi luka dengan perban yang steril.
- 3) Tekanlah luka atau pembuluh darah yang robek dengan kain kasa steril, dan dibalut agak kuat untuk menahan pendarahan.
- 4) Segera rujuk ke Puskesmas/fasilitas kesehatan.



Gambar Penanganan Pendarahan

Fokus Pembelajaran	Belajar Mendalam
Kemampuan dalam menangani cedera ringan dengan memahami jenis-jenis cedera serta mampu memberikan pertolongan kedaruratan.	Jika di sekolah atau di lingkungan tempat tinggalmu ada seseorang yang mengalami cedera ringan, lakukan tindakan sesuai apa yang sudah kamu pelajari pada Bab ini. Berikan pertolongan secara tepat. Apabila kamu tidak dapat melakukan pertolongan karena cederanya cukup serius, laporkan kepada guru atau orang tuamu agar mendapatkan tindakan lebih lanjut secara medis.



Tugas

Setelah kamu belajar menangani cedera ringan, jawablah beberapa pertanyaan berikut!

1. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti materi pembelajaran kali ini?
2. Pernahkah kamu mengalami cedera ringan?
3. Apakah saat itu cederamu ditangani dengan benar?
4. Adakah hambatan atau kesulitan saat kamu melakukan pembelajaran kali ini?



Uji Kompetensi

A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling tepat untuk soal pilihan ganda berikut!

1. Gambaran tingkah laku, pola, dan cara hidup yang menunjukkan bagaimana aktivitas seseorang disebut
 - a. gaya hidup
 - b. hidup bergaya
 - c. bergaya dalam hidup
 - d. hidup selalu bergaya
2. Waktu yang digunakan untuk menatap layar elektronik, baik itu televisi, komputer, ponsel pintar, tablet digital maupun permainan video disebut
 - a. *family time*
 - b. *screen time*
 - c. *healing time*
 - d. *rest time*
3. Aktivitas fisikmu sering kali berkurang oleh aktivitas layar yang berlebihan sehingga dapat mengakibatkan
 - a. obesitas
 - b. kurang gizi
 - c. stunting
 - d. salah gizi

4. Penggunaan *screen time* secara berlebihan berdampak buruk pada kesehatan mata, bahkan dapat meningkatkan risiko rabun jauh atau miopia. Kondisi tersebut dapat bertambah buruk seiring waktu jika penggunaan *screen time* tidak
 - a. dilarang
 - b. dianjurkan
 - c. dibatasi
 - d. diwajibkan
5. Salah satu tip mengatasi *screen time* adalah menyediakan waktu khusus untuk *quality time* bersama keluarga tanpa gawai dan melakukan aktivitas yang menyenangkan sebagai pengganti *screen time*. Hal ini dapat menambah keakraban hubungan antara ... dan
 - a. kamu dan tetangga
 - b. ayah dan ibu
 - c. orang tua dan tetangga
 - d. orang tua dan anak
6. Cedera yang sering terjadi saat berenang adalah keram pada
 - a. otot bahu dan lutut
 - b. leher dan kaki
 - c. perut dan otot tungkai
 - d. kaki dan pinggang
7. Yang tidak termasuk penyebab terjadinya kecelakaan saat berolahraga adalah
 - a. tidak ada sarana olahraga
 - b. kondisi fisik siswa
 - c. kelalaian guru atau siswa
 - d. melakukan pemanasan
8. Berikut ini yang tidak termasuk jenis kecelakaan yang mungkin terjadi saat berolahraga adalah
 - a. kejang otot
 - b. memar
 - c. terkilir
 - d. demam

9. Cedera yang sering terjadi saat berlari adalah pada bagian
- lutut
 - kaki
 - pinggang
 - tulang kering
10. Cedera yang sering terjadi saat melakukan lompat jauh adalah pada bagian
- lutut
 - kaki
 - paha bagian depan
 - paha bagian belakang

B. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang benar untuk soal pilihan ganda kompleks berikut! (Jawaban yang benar dapat lebih dari satu)

- Berikut ini yang merupakan akibat dari *screen time* berlebihan adalah
 - menurunkan kemampuan kognitif
 - susah tidur
 - sakit leher dan punggung
 - sikut
- Sepak bola adalah olahraga yang sering terjadi kontak fisik atau benturan. Cedera saat bermain sepak bola sering terjadi pada bagian
 - kaki
 - leher
 - punggung
 - kepala
- Makanan yang kita makan memiliki manfaat yang berbeda-beda. Salah satunya berguna sebagai zat tenaga. Jenis makanan yang mengandung zat gizi karbohidrat sebagai sumber tenaga adalah
 - ketela
 - wortel
 - nasi
 - semangka

4. Penggunaan perangkat berlayar seperti televisi, ponsel, komputer, atau laptop perlu dikelola dengan baik agar tidak mengganggu kesehatanmu. Cara mengelola *screen time* yang baik adalah ...
 - a. Pilih kualitas konten.
 - b. Pilih *game* yang seru.
 - c. Buatlah batasan waktu.
 - d. Bentuklah kebiasaan sehat.
5. Kegunaan makanan untuk tubuh adalah sebagai zat
 - a. pembangun
 - b. tenaga
 - c. pengatur
 - d. pemulih

C. Pasangkan pernyataan di kotak sebelah kiri dengan pernyataan di kotak sebelah kanan! Tuliskan nomor soal dan abjad jawaban pada kotak yang berada di tengah!

No	Pernyataan	Jawaban	
1.	Agar tidak mengganggu kesehatanmu, <i>screen time</i> sebaiknya		a. obesitas
2.	Berlama-lama dengan <i>screen time</i> sambil makan kudapan akan mengurangi aktivitas fisikmu. Hal ini akan berdampak pada		b. Isi Piringku
3.	Program makanan bergizi seimbang yang terdiri atas 1/3 karbohidrat, 1/3 sayuran, dan 1/3 lauk dan buah. Program ini disebut dengan istilah		c. sekali

4.	Jika temanmu pingsan dalam aktivitas olahraga di sekolah, langkah pertama yang harus dilakukan adalah		d. dibawa ke tempat yang teduh dan aman
5.	Dalam penerapannya, program makanan bergizi seimbang dengan Isi Piringku sebaiknya dilaksanakan dengan kegiatan sarapan bersama setiap minggu		e. dikelola dengan baik

D. Praktik

1. Ayo, terapkan pola hidup sehat berupa memilih makanan bergizi seimbang dalam bekal yang dibawa saat pelaksanaan program Isi Piringku dengan langkah-langkah berikut:
 - a. Sampaikan kepada orang tuamu tentang program sekolah Isi Piringku.
 - b. Jelaskan kepada orang tuamu makanan apa saja yang harus dibawa dalam program Isi Piringku berdasarkan pemahamanmu.
 - c. Bawalah bekal Isi Piringku pada setiap hari Selasa dan Jumat yang berisi makanan bergizi seimbang.
 - d. Lakukan sarapan Isi Piringku bersama teman-temanmu di sekolah.
2. Ayo, peragakan cara memberi pertolongan kepada korban pingsan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dalam memperagakan memberi pertolongan dan ketepatan memperagakan memberi pertolongan.



Pengayaan

1. Coba temukan informasi baru tentang *screen time* yang tidak dibatasi. Informasi dapat kamu peroleh dari sumber yang valid.
2. Carilah informasi lain tentang cedera dari berita TV, internet, majalah, buku, dan lainnya. Tuliskan informasi tersebut di buku tugasmu.



Refleksi

Hebat! Kamu sudah menyelesaikan Bab 5 di buku ini. Coba kamu periksa apa saja yang sudah kamu pahami pada bab ini?

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan apa yang kamu pahami!

1. Hal baru apa yang kamu pahami dari bab ini?

Jawab:

2. Apa yang ingin kamu ketahui lebih jauh tentang materi pelajaran yang baru saja kamu pelajari?

Jawab:

Daftar Pustaka

- Corbin, C. B., Le Masurier, G. C., & McConnell, K. E. *Fitness for Life (Six Edition)*. Arizona State University, Vancouver Island University, Pacific Lutheran University, 2013.
- Fadhillah, Sahniz F. *Screen Time pada Anak, Perlukah?* Kementerian Kesehatan: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2022.
- Kemendikbud. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, 2020.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2021.
- Muhajir. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading, 2020.
- Muhajir. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Senam Lantai*. Bandung: Sahara Multi Trading, 2020.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (18th ed.). Pearson Education, Inc, 2016.
- Setiawati, Dewi., Zulkarnaen, Imam., Hardiyanto., Muda, Agustinus B.O., Suryadi, Dedi., Lestari, Regi Indah. *Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase B (Kelas 3 & 4)*. Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi, 2021.
- Simamora. *Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019.
- Solikhin, Akhmad., Utomo, Erry. *Modul Implementasi UKS di Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun, 2019.
- Suhardi., Widodo, Dwi Cahyo., Hariyani, Umi., Kemala, Aisya., 2021. *Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase C (Kelas 5 & 6)*. Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi.
- Warsito, Sugito Adi., Zulkarnaen, Imam., Setiawati, Dewi. *Pengembangan Materi Bola Besar/Kecil, Beladiri, dan PKJ 1., Filosofi Penjas 1, Pengembangan Materi PHS, Aktivitas Air, dan Senam. Filosofi Penjas 2 dan Gerak Berirama, Kelompok*

Kompetensi A, B, dan C. Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan, Kemdikbud, 2019.

World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, 2010.

Sumber Internet:

Addam. 2015. *7 Teknik Dasar Pencak Silat yang Bisa Kamu Pelajari*. Diakses dari <https://satujam.com/teknik-dasar-pencak-silat/> pada 12 Maret 2024.

Aurellia, Anindyadevi. 2023. *Contoh Aktivitas Fisik Ringan, Sedang, dan Berat, serta Manfaatnya*. Diakses dari <https://health.detik.com/kebugaran/d-6574307/contoh-aktivitas-fisik-ringan-sedang-dan-berat-serta-manfaatnya> pada 12 Maret 2024.

Pratiwi, Reikha. 2022. *Berapa Denyut Nadi Normal dan Bagaimana Cara Mengukurnya?* Diakses dari <https://hellosehat.com/jantung/denyut-nadi-normal-dan-cara-mengukurnya/> pada 12 Maret 2024.

SMP, Admin. 2023. *Wujudkan Sehat Fisik Melalui Ragam Aktivitas di Sekolah*. Diakses dari <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/wujudkan-sehat-fisik-melalui-ragam-aktivitas-di-sekolah/> pada 12 Maret 2024.

Sumber Youtube:

AFC Asian Cup. 2024. "Full Match | AFC U23 Asian Cup Qatar 2024™ | Semi-Finals | Indonesia vs Uzbekistan." Youtube, 29 April 2024, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/live/i7V5sI7gVAw>.

Bebiyu n Friends. 2018. "Ayo Makan Sayur." Youtube, 12 Februari 2018, dilihat 14 Maret 2024. https://s.id/Lagu_Ayo_Makan_Sayur.

BWFTV. 2024. "Finals Up for Grabs as Indonesia and Korea Collide." Youtube, 4 Mei 2024, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=sDWJ2NSP0Ag>.

iaN Yuliyanto. 2022. "T-Test Agility | Tes dan Pengukuran Kelincahan." Youtube, 4 Februari 2022, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=bg4fRZCV43E>.

IMSPORT TV. 2022. "Highlights Liga Baseball Indonesia Seri 2-Gorgeous-Garuda." Youtube, 22 Oktober 2022, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=YcvISesqw-o>.

Indofreekickersz. 2018. "Cara Mudah Melewati Pemain Bertahan dan Mencetak Goal!!!" Youtube, 10 November 2018, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=raMY8CTLD3c>.

Innovative Training 4all. 2016. "TIC TAC TOE-Best Game Ever." Youtube, 4 Maret 2016, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA>.

Kementerian Kesehatan RI, Ayo Sehat. 2018. "Edukasi Peningkatan Aktivitas Fisik." Youtube, 7 Mei 2018, dilihat 14 Maret 2024. https://www.youtube.com/watch?v=yZIr_vPp-7k.

Media, Lintang. 2021. "Aku Anak Sehat-Lagu Anak Indonesia Populer." Youtube, 6 Maret 2021, dilihat 14 Maret 2024. <https://s.id/Lagu-Aku-Anak-Sehat>.

RCTI Sports. 2023. "Highlights Recurve Women's Individual Indonesia Vs Korea Selatan | QF Archery Asian Games 2023." Youtube, 7 Oktober 2023, dilihat 7 Juni 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=uyyalSIxZe0>.

Indeks

A

Aktivitas 25, 35, 73, 75-86, 88, 90-101, 103, 111-112, 114, 121-146, 149, 154, 161, 181, 187-190

Asesmen Formatif 190

Ayunan Lengan 78, 81, 190

B

Belajar 2, 5-12, 14-18, 20-28, 31-34, 38, 42, 44-45, 48, 50-51, 54-55, 57, 59-62, 64, 66-67, 72, 87, 94, 96, 98, 102, 113, 120, 140, 147, 152, 156, 158, 165, 173, 180, 187, 190-191, 193-194, 196-198

Bergerak 1, 4, 13, 18-19, 29, 40, 50, 53, 57, 63-64, 190

Berguling 97-99, 101-102, 190

D

Dampak 161, 190

F

Fisik 121, 141-143, 145-146, 161, 188-190

G

Gerak 11, 18, 71-73, 75, 78, 81, 101-102, 105-106, 111-112, 136, 187, 190, 193

Gerakan Keseimbangan 101, 190

Gerakan Senam 100, 190

Gizi Seimbang 171, 190

H

Hidup 157, 190, 197

J

Jasmani ii, vi, iv, 1, 37, 71, 119, 138, 143, 147, 154, 157, 187, 190, 192-195

K

Kapal Terbang 91, 101-102, 190

Kebugaran 138, 143, 146-147, 154, 187, 190

Kekuatan Otot 122, 125, 127, 139, 190

Kesehatan ii, iv, 1, 37, 71, 119, 143, 145-146, 149-150, 157, 160-161, 163, 187, 189-190, 192-194

Kombinasi 11-12, 81, 190, 193

L

Langkah Kaki 75, 81-86, 190

Latihan 122, 125, 127, 129, 131-132, 136, 138-139, 153-154, 190

Lompat Kangkang 94-96, 101-102, 190

M

Melompat 6-7, 11-12, 176, 190

Meningkatkan 122, 125, 127, 129, 132, 136, 145-146, 168, 190

Menyehatkan 157, 190

Menyenangkan 39, 121, 190

Merangkai 71, 87, 100, 111-112, 190

Merangkai Gerak 71, 111-112, 190

O

Olahraga 1, 37, 71, 103, 119, 143-144, 157, 174-175, 179, 187, 190, 192-194

P

Pembelajaran 2, 5-12, 14-18, 20-28, 31-34, 38, 42, 44-45, 48, 50-51, 54-55, 57, 59-61, 64, 66-67, 72, 87, 94, 96, 98, 102, 113, 120, 140, 147, 152, 158, 165, 173, 180, 190-191, 198

Pendidikan 1, 37, 71, 119, 143, 157, 187, 190-198

Pendidikan 1, 37, 71, 121, 145, 159, 189, 193-201

R

Rangkaian 72, 81, 101-102, 111-112, 114, 116, 190

S

Sehat 164, 166-167, 169, 173, 188-190, 198

Senam 88, 100, 143, 154, 187, 190

Sikap 80, 82-86, 90-94, 97, 101-102, 106-108, 111-112, 114, 190

Sikap Lilin 92-94, 190

Pelaku Perbukuan

Penulis

Nama Lengkap : Alda Indrawan
E-mail : aldaindrawan@gmail.com
Alamat Kantor : SDN Kumpulrejo 02, Salatiga
Bidang Keahlian : PJOK



Riwayat Pekerjaan/Profesi

1. Guru PJOK SDN Kumpulrejo 02, Kota Salatiga (2019–sekarang).
2. Guru PJOK SD Muhammadiyah Plus, Kota Salatiga (2014–2018).
3. Guru PJOK SDN Cilibur 02, Kab. Brebes (2012–2014).
4. Guru PJOK SMPN 4 Paguyangan, Kab. Brebes (2012–2014).
5. Instruktur Nasional Program Sekolah Penggerak.
6. Reviewer Modul Ajar, Direktorat Guru Pendidikan Dasar, Kemendikbudristek.
7. Penulis Modul Ajar, Direktorat Guru Pendidikan Dasar, Kemendikbudristek.
8. Narasumber Nasional Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan, Kemendikbudristek.
9. Narasumber Nasional Guru Pembelajar.

Riwayat Pendidikan Tinggi

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY (2008–2012)

Penulis

Nama Lengkap : Tri Agus Prasetijo, S.Pd.
E-mail : triagusprasetijo@yahoo.co.id
Alamat Kantor : SDN 1 Parakan Banjarnegara
Desa Parakan Kec. Purwanegara
Bidang Keahlian : PJOK



Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir

1. Guru Penjasorkes SDN 1 Parakan Banjarnegara (2019–Sekarang).
2. Guru Penjasorkes SDN 1 Semarang Banjarnegara (2013–2019).
3. Guru Penjasorkes SDN 10 Krandegan Banjarnegara (2009–2013).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

S1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNS Surakarta (Masuk 2011 dan Lulus 2014).

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Penulis Buku Teks Utama PJOK Kelas V (2022), Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbudristek.
2. Tim Pengembang Kurikulum Merdeka 2022, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbudristek.
3. Tim Pengembang Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) Kurikulum Merdeka 2022, Pusat Asesmen dan Pembelajaran, Kemendikbudristek.
4. Tim Pengembang Modul Ajar (MA) Kurikulum Merdeka 2022, Pusat Asesmen dan Pembelajaran, Kemendikbudristek.
5. Buku Panduan TKS Fase A (SD) Tahun 2021.
6. Modul PJJ PJOK, SD Kelas I s.d. VI Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SD Kemendikbud, 2020).
7. Buku *Sepak Bola adalah Napasku* (Media Guru, 2017).
8. Buku *Rahasia Top Guru Penjas* (Media Guru, 2017).
9. Buku *Neraka di 10 Terakhir* (Media Guru, 2017).

Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Advendi Kristiyandaru, S.Pd., M.Pd.

E-mail : kristiyandaruadvendi@yahoo.com

Alamat Kantor : FIO – Universitas Negeri Surabaya
Kampus Lidah Wetan Surabaya

Bidang Keahlian : Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Dosen tetap di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya (tahun 1998–sekarang).
2. Dosen di Universitas Terbuka (UT- UPBJJ Surabaya) sejak tahun 2008–2021.

3. Dosen di Universitas Pelita Harapan (UPH) Surabaya (tahun 2018–2020).
4. Sebagai Pelatih Tenis Lapangan (PT Telkom Surabaya, Perkutut Tenis Club, Unesa Tenis Club) sejak tahun 2001–2008.
5. Pengajar ekstrakurikuler Tenis Lapangan di SD Intan Permata Hati (IPH) Surabaya, SMP dan SMA Ciputra Surabaya (tahun 2000–2008).

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-1 Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Surabaya, lulusan terbaik (1993–1997).
2. S-2 Program Studi Manajemen Pendidikan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Surabaya (2004–2006).
3. S-3 Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta (2015–2018).

Buku yang Pernah Ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas I, II dan III (Penerbit Puskurbuk, 2015–2017).
2. Buku Siswa Kurikulum 2013 Kelas I, II dan III (Penerbit Puskurbuk, 2015–2017).
3. Buku Teks Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA (2009).
4. Buku *Variasi dan Kombinasi Dasar Gerak Renang* (Penerbit Prodi. PJJPOK FKIP ULM Press, 2019).
5. Buku PJOK untuk SD/MI Kelas IV (Penerbit Erlangga Straight Point Series, 2018).
6. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud 2022.

Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Johan Irmansyah, M.Pd.
 E-mail : johanirmansyah@undikma.ac.id
 Alamat Kantor : Jl. Pemuda No.59A, Dasan Agung Baru,
 Kota Mataram, NTB. 83125
 Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani



Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Dosen Tetap Yayasan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat (FIKKM), Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) (2015–sekarang)
2. Ketua Bidang Pendidikan dan Penataran KONI NTB (2022–2026)
3. Ketua Program Studi S2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIKKM, UNDIKMA (2023–sekarang)
4. Fasilitator Program Pengembangan Keprofesian Guru PJOK (PPKG PJOK), Direktorat KSPSTK, Dirjen GTK, Kemendikbudristek Tahun 2023
5. Fasilitator Program Pengembangan Keprofesian Guru PJOK (PPKG PJOK) Direktorat KSPSTK, Dirjen GTK, Kemendikbudristek Tahun 2024

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Mataram (2007–2011)
2. S-2 Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta (2013–2015)
3. S-3 Ilmu Pendidikan Konsentrasi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta (2017–2021)

Buku yang Pernah Ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Artikel Ilmiah yang berjudul *"Children's social skills through traditional sport games in primary schools"* (Publish di Jurnal Cakrawala Pendidikan, Februari 2020)
2. Artikel Ilmiah yang berjudul *"Physical education, sports, and health in elementary schools: Description of problems, urgency, and understanding of teacher perspectives"* (Publish di Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, November 2020)
3. Artikel Ilmiah yang berjudul *"Physical literacy in the culture of physical education in elementary schools: Indonesian perspectives"* (Publish di International Journal of Human Movement and Sports Sciences, Tahun 2021)
4. Artikel Ilmiah yang berjudul *"Hybrid learning space as an alternative for physical education learning post Covid-19 pandemic"* (Publish di International Journal of Human Movement and Sports Sciences, Tahun 2022)

5. Buku Referensi yang berjudul *"Holistic physical literacy dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia"* (Publish di UNY Press Tahun 2022)
6. Artikel Ilmiah yang berjudul *"Preliminary validity and estimated reliability of the Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL-2) in the Indonesian physical education system"* (Publish di Health, Sport, Rehabilitation (Article in Press), Tahun 2023)
7. Reviewer *Modul Program Pengembangan Keprofesian Guru PJOK* (PPKG PJOK), Direktorat KSPSTK, Dirjen GTK, Kemendikbudristek Tahun 2023
8. Reviewer *Modul Program Pengembangan Keprofesian Guru PJOK* (PPKG PJOK), Direktorat KSPSTK, Dirjen GTK, Kemendikbudristek Tahun 2024
9. Penulis Naskah *Pelatihan Mandiri PJOK, Platform Merdeka Mengajar*, Kemdikbudristek Tahun 2024

Ilustrator

Nama Lengkap : Miriam Nenis Susianti
 E-mail : miriamnennisusianti@gmail.com
 Bidang Keahlian : Ilustrasi



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Staf HRD PT SOHO Global Health (2012–2014)
2. Staf Admin Biro Psikologi PPP UKDW (2014–2016)
3. Staf HRD CV Karya Hidup Sentosa (2016–2017)
4. *Freelance Designer & Illustrator* (2017–sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

S1 Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta (2007–2012)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. *Ayo, Bermain Engklek*, Penerbit Balai Pustaka, 2022.
2. *Saat Ibu Tidak di Rumah* dalam buku antologi *Terima Kasih, Ibuku*, Penerbit Inshan Karya Permata, 2022.
3. *Bukan Kalah atau Menang*, Gerakan Literasi Nasional, 2023.
4. *Gadis Piano* dalam buku antologi *Penakluk Cahaya*, Paberbook, 2023.
5. *Kain Lantung Istimewa*, Penerbit Badan Riset dan Inovasi Nasional, 2024.
6. *Tukik Nggoleti Batir*, Balai Bahasa Jawa Tengah, 2024.

Editor

Nama Lengkap : Yodi Kurniadi, M.Pd.
E-mail : yodi.andrea1402@gmail.com
Instansi : 1. SMA PGRI Cicalengka
2. Universitas Al-Ghifari
Alamat Instansi : 1. Jl. Raya Cicalengka-Majalaya, Km 0,5,
Kab. Bandung
2. Jl. Cisaranten Kulon No. 140, Kecamatan Arcamanik, Kota Bandung



Bidang Keahlian : Bahasa dan Sastra Indonesia/Pendidikan Bahasa Indonesia

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir)

1. Staf Dosen MKU Bahasa Indonesia di Universitas Al-Ghifari (13 Oktober 2022–sekarang)
2. Guru Bahasa Indonesia di SMA PGRI Cicalengka (14 Juli 2022–sekarang)
3. *Freelance* Editor dan Penulis (11 Maret 2022–sekarang)
4. Editor dan Penulis di PT Sarana Pancakarya Nusa Bandung (2021–11 April 2022)
5. Editor dan Penulis di CV Mitra Sarana Edukasi Bandung (2013–2021)
6. Editor dan Penulis di PT Indahjaya Adipratama Bandung (2009–2012)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

S-2: Pendidikan Bahasa Indonesia Unindra PGRI Jakarta (2017–2019)

S-1: Bahasa dan Sastra Indonesia UPI Bandung (2003–2007)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Modul Pembelajaran Tematik untuk SD/MI Kelas I (2021)
2. Modul Pembelajaran Tematik untuk SD/MI Kelas VI (2021)
3. *Rumahku Bersih dan Sehat* (2021)
4. *Disinfektan Buatanku* (2021)
5. *Keragaman di Indonesia sebagai Alat Pemersatu* (2020)
6. *Jangan Panik-Ayo, Bersatu Melawan Covid-19* (2020)
7. *Berani Jujur Itu Hebat* (2020)
8. Buku Teks Pelajaran Pedamping Tematik Kurikulum 2013 untuk SD/MI Kelas I Tema 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, dan 8 (2018)
9. Buku Teks Pelajaran Pedamping Tematik Kurikulum 2013 untuk SD/MI Kelas IV Tema 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, dan 9 (2018)

Editor Visual

Nama Lengkap : Siti Wardiyah, S.Pd.
E-mail : dunkisabri@gmail.com
Instansi : SMP Islam Al Azhar 1
Alamat Instansi : Jl. Sisingamangaraja, RT.2/Rw.1 Selong,
Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12110
Bidang Keahlian : Guru dan praktisi seni rupa, ilustrasi,
dan desain.



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Guru Seni Budaya SMP Islam Al Azhar 1, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.
2. Owner & Creative Designer Lucky Dunki Clothing.
3. Ilustrator dan Creative Designer di Happy2 Strategic Communication.
4. Ilustrator *Freelance*.

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

Pendidikan Seni Rupa Universitas Negeri Jakarta.

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Editor Visual Buku Pendidikan Pancasila SD/MI Kelas I, II, III Perbukuan Kemendikbudristek 2023.
2. Editor Visual Buku Nonteks Jenjang D dan E, Pusat Perbukuan Kemendikbudristek 2023.

Karya Pameran dan *Workshop* Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):

1. Pameran & *Workshop Batik Day Fest*, Podomoro University di Neo Soho Mall, 2019.
2. Pameran "The Myth Story of Nusantara With Gutta Tamarind Batik" Bandung Connex, 2020.

Informasi Lainnya:

<https://www.behance.net/dunkisabri>

<https://www.linkedin.com/in/siti-wardiyah-sabri-15589542/>

Desainer

Nama Lengkap : Malikul Falah
E-mail : malikulfalah@gmail.com
Alamat : Grand Kahuripan, Klapanunggal, Bogor
Bidang Keahlian : Desain Grafis, *Layout*, dan Ilustrasi



Riwayat Pekerjaan /Profesi (10 Tahun Terakhir)

1. 2015–sekarang : Praktisi desain dan penerbitan (Bogor)
2. 2013–2015 : Desainer PT Zaytuna Ufuk Abadi (Jakarta)
3. 2011–2013 : Desainer PT Ufuk Publishing House (Jakarta)
4. 2010–2011 : Layouter/Desainer PT Leuser Cita Pustaka (Jakarta)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

1. Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pancasila (2007)
2. Desain Grafis PIKMI Garuda Bandung (2001)

Karya *Layout*/Desain Buku dan lainnya (10 Tahun Terakhir)

1. *Dasar Agribisnis Ternak Kelas X*, Puskurbuk 2023
2. *Indeks Keterbukaan Informasi Publik (IKIP)*, Komisi Informasi, 2022
3. *Lando si Landak Semut*, Mediantara Semesta, 2020
4. *Rumah Baru Paulina*, Mediantara Semesta, 2020
5. *Bimo Sayang Adik*, Dian Pratama Lestari, 2020
6. *Putri Malika*, UD. Nusa Jaya, 2020
7. *Madu untuk Beru*, CV Pelita Hati, 2020
8. *Mentilin si Tarsius Imut*, CV. Jual Buku Sastra (JBS), 2020
9. *Kupu-Kupu yang Lucu*, Mediantara Semesta, 2020
10. *Sayap-Sayap Tengkawang*, Mediantara Semesta, 2020
11. *Mato, si Pohon Matoa*, Mediantara Semesta, 2020
12. *Pesu si Lumba-Lumba Air Tawar*, Mediantara Semesta, 2020
13. *Ada Apa di Kebun?* Mediantara Semesta, 2020.

Penghargaan yang Pernah Diraih

1. Penulis terpilih Gerakan Literasi Nasional (Tarian Babo) Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemendikbud 2019.
2. Desainer Terbaik Kategori Fiksi Remaja, Indonesia Membumi KPK-IKAPI 2016.